

黑猩猩悖论

控制非理性冲动

[英] 史蒂夫·彼得斯◎著 李玲玉◎译
(Steve Peters)

这种大脑管理模式
帮助我赢得了
奥运金牌
克里斯·霍伊

开创了史无前例的大脑管理模式

控制人的非理性冲动，
获得自信、成功和幸福！

英国亚马逊排名第一

The Mind Management
Program to Help You Achieve
Success, Confidence and
Happiness

THE CHIMP PARADOX



北京师范大学出版集团

北京师范大学出版社



The Mind Management
Program to Help You Achieve
Success, Confidence and
Happiness

黑猩猩悖论

控制非理性冲动

[英] 史蒂夫·彼得斯◎著 李玲玉◎译
(Steve Peters)



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

Copyright © Dr Steve Peters 2012

First published by Vermilion, an imprint of
Ebury Publishing, a Random House Group
Company

The simplified Chinese translation copyright

© 2013 by Beijing Normal University
Press (Group) Co., Ltd.

北京市版权局著作权合同登记图字01-2012-
5427号

图书在版编目 (CIP) 数据

黑猩猩悖论：控制非理性冲动/ (英) 彼得斯著；
(英) 彼得斯，(英) 巴蒂斯斯塔绘；李玲玉译。
—北京：北京师范大学出版社，2014.1

ISBN 978-7-303-17134-7

I. ①黑... II. ①彼... ②巴... ③李... III. ①情绪-自我
控制-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第
238104号

营销中心电话 010-58805072 58807651

京师心悦读新浪微博

[http : //weibo.com/bjsfpub](http://weibo.com/bjsfpub)

HEIXINGXING BEILUN

出版发行：北京师范大学出版社
www.bnup.com

北京新街口外大街19号

邮政编码：100875

印刷：北京盛通印刷股份有限公司

经销：全国新华书店

开本：170mm×240mm

印张：23.5

字数：315千字

版次：2014年1月第1版

印次：2014年1月第1次印刷

定价：45.00元

策划编辑：谢雯萍 责任编辑：刘 畅

美术编辑：袁 麟 装帧设计：红杉林文化

责任校对：李 菡 责任印制：陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话：010 - 58800697

北京读者服务部电话：010 - 58808104

外埠邮购电话：010 - 58808083

本书如有印装质量问题，请与印制管理部联系
调换。

印制管理部电话：010 - 58800825

前言

逐日

关于本书

写这本书的初衷，主要是想帮助读者了解自己的大脑是如何运转的，为读者提供一种大脑管理模式，帮助大家更好地发展自己，让生活的方方面面都有所提高。

我是一名精神病学研究者，也是一名讲师，在工作过程中，人们总会向我倾诉衷肠，向我提出很多问题，这些问题通常是他们不理解或者无法解决的。

下面举一些常见的例子：

我怎样才能.....

- 成为我理想中的那种人？
- 获得自信？
- 获得幸福？
- 和别人建立良好的关系？
- 更有条理地做事情，变得更成功？
- 调动自己的积极性？
- 提高工作效率？

为什么我.....

- 总是忧心忡忡？

- 如此自卑？
- 觉得自己一直被别人评头论足？
- 总是不按常理行事呢？
- 有时候想法这么荒谬无理呢？
- 情绪时好时坏呢？
- 会让有些情绪妨碍我发挥自己的职业潜能呢？
- 为什么我不能.....
- 不去在乎别人对我的看法？
- 做出决定？
- 控制自己的脾气？
- 很好地去跟不友好的人打交道？
- 停止暴饮暴食？
- 保持一颗忠诚的心？
- 戒掉酒瘾？

这样的问题不胜枚举！

这本书能给你带来什么

它能帮助你：

- 了解自己的大脑是如何运转的。
- 了解自己和他人。
- 控制你的情绪和思想。
- 提高你的生活质量。
- 变得更幸福、更成功。
- 增强自信心和自尊心。

●弄清楚是什么阻止你去追求更加幸福、更加成功的人生。

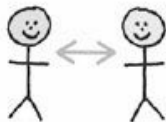
自我发现与发展的旅程

此次旅程将带你了解你内心的七个领域，帮助你了解自己与他人。

- 1.你的内心。
- 2.他人。
- 3.交流。
- 4.你的世界。
- 5.维持健康。
- 6.成功。
- 7.幸福。



有效地交流



你的世界



自我发现与发展的旅程

把这七个部分看作“心理宇宙”中七颗独立的行星，你将在这个宇宙中开启一场宇宙之旅，这样理解起来就更容易。你可以考察每个行星，做出相应的改变，让你的宇宙变得更和谐美好。严格来说，这是个太阳系，但是，“宇宙”的范围更广、更有普遍性！

心理宇宙



在这个体系中，太阳所在的位置就是你最想要到达的地方。如果能让所有的行星良好运转，太阳当然会发出夺目的光彩！



如你所知，第一颗行星与你的内心世界相关，保持这颗行星的良好运转极其重要。心理大脑的运转极其复杂，但是我们可以用一个简单的模式来解释，即“黑猩猩模式”。

“黑猩猩模式”

- 帮助你了解并管理自己的大脑。
- 建立在复杂的科学基础上。
- 不是一种理论，也不是严格意义上的科学事实，它是一种简单可行的模式。
- 将大脑科学解释得简单易懂并运用到日常生活中。
- 有概念也有事实。
- 生动有趣但也不失严谨。

开启旅程之前的准备

开启旅程之前，我们要考虑几个重要的问题：

- 想要并接受改变。

想要有所改变和提高，你就一定要意识到，你一直都没有做到最满意的自己，因为你一直都没有成为自己理想中的那种人，或者你总是控制不了自己的情绪、思想及行为。你一定想要做点什么来改变现状并愿意去接受这种改变。

- 你知道什么可以改变，什么无法改变，这点非常重要。

关于你自己，有些方面你必须接受，有些方面却无法忍受。对每个人而言，清楚了解自己需要接受的方面以及无法忍受的一面极其重要。举个例子，你无法消除食欲、性欲或者在危险和压力情况下表现出的恐慌和焦虑；但是，你却可以管理、控制这些情绪。有些东西是可以消除的，包括无益的、荒谬的或者消极的想法，具有破坏性的行为举动，例如跟自己过不去，脾气暴躁，好斗易怒。

- 区别可能实现的梦想与白日梦。

你要意识到什么是可能实现的，什么不可能实现。举个例子，保持良好的身材和健康，获得自信，改善你与他人的关系，这些都是可能实现的东西。但是，想在任何时候都开心快乐或者期望每个

人都喜欢你，这是不可能的。

- 这本书教你如何培养一种技能。

管理你的情绪和思想是一种技能。你需要花时间习得管理情感的技能，并掌握和运用这种技能。

- 你的选择。

生活是道选择题，选择权在你手上。意识到这点，做出自己的选择，这是获得成功和幸福的重要途径。

开启旅程

开始这次心理宇宙之旅，你会发现，这本书某些部分会让你产生强烈的共鸣。选择这些与你相关的部分仔细阅读吧！

让我们一起开启这次旅程，向着太阳出发！

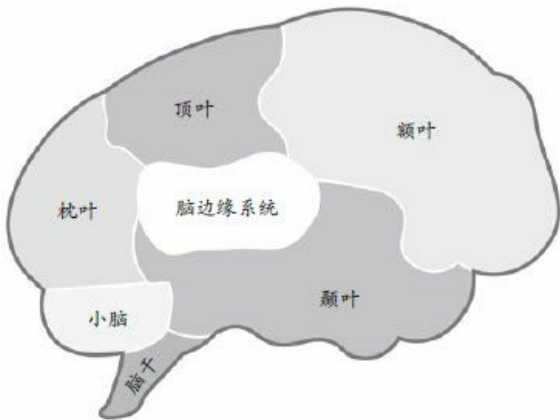
- 第一部分 探索你的内心世界
 - 心理大脑
 - 被分离的行星 (I)
 - 如何了解你自己和你的 “黑猩猩”
 - 被分离的行星 (II)
 - 如何管理你的 “黑猩猩”
 - 起指引作用的卫星 (I)
 - 如何了解你大脑中的 “计算机”
 - 起指引作用的卫星 (II)
 - 如何管理你的 “计算机”
 - 个性和大脑
 - 你的大脑如何运转，如何影响你的个性
- 第二部分 日常运转
 - 其他行星
 - 如何理解并了解他人
 - 卫星团队
 - 如何选择正确的支持网络
 - 行星互相联系
 - 如何有效地交流
 - 关于真实世界的行星

- [如何确立适宜的环境](#)
 - [关于紧急压力的卫星](#)
 - [如何处理紧急压力](#)
 - [关于长期压力的卫星](#)
 - [如何处理长期压力](#)
- [第三部分 你的健康、成功和幸福](#)
 - [影子行星和小行星带](#)
 - [如何保持健康](#)
 - [成功行星和它的三个卫星](#)
 - [成功的基础](#)
 - [成功行星](#)
 - [如何为成功制订计划](#)
 - [幸福行星](#)
 - [如何快乐起来](#)
 - [自信卫星](#)
 - [怎样才能变得自信](#)
 - [安全卫星](#)
 - [怎样增强安全感](#)
- [后记](#)
- [附录A “黑猩猩模式” 背后的相关科学](#)
- [附录B 完整的心理大脑构造图](#)
- [附录C 心理宇宙全景](#)
- [致谢](#)

第一部分 探索你的内心世界

心理大脑

在开始心理宇宙的探索之旅之前，我们需要对我们头脑的内部构造和它的运转方式有个基本的了解。人的大脑是很复杂的，因此，让我们来看一个关于人脑构造的简单化的图示。把人的大脑看作一个由七个模块共同运转的体系是最简单不过的了。



在“黑猩猩”管理模式下，大脑构成体系中的三个部分——额叶、脑边缘系统和顶叶——组成了“心理大脑”。我们只关注这三个模块。从科学的角度来说，这是不准确的，我们这么做只是研究工作的需要。严格来说，除了这三个部分，其他脑构造部分对人的情感、思想和记忆都有极其重要的作用。但是，为了达到我们的研究目的，我们将会尽可能地实现简化。

在我们的模式下，这三个心理大脑——额叶、脑边缘系统和顶叶——分别指代“人”、“黑猩猩”和“计算机”。为了方便起见，我们会用“顶叶”代替大脑很多部分，这样就会让我们的图示更清晰明了。尽管这三个“大脑”尝试着共同运转，但是它们经常发生冲突而且互相争着获得控制权，结果经常是“黑猩猩”（脑边缘系统）最终获胜。



心理大脑

关于“黑猩猩”的介绍

当你还在子宫里的时候，两个不同的“大脑”，即额叶（“人”）和脑边缘系统（“黑猩猩”）就独立发育起来，然后它们通过形成联系互相“认识”对方。但问题是，它们在很多方面都不能协调一致。这两个“大脑”（也称为“存在体”）中的任何一个都能操纵你的生活，但是它们

尝试着共同运转，这就是问题所在。“人”和“黑猩猩”这两个“大脑”各有自己的特征，有不同的运转目标、思维方式和运转模式。事实上，它们是你大脑中的两个独立的存在体！你必须明白，这两个存在体中只有一个是真实的自己，那就是“人”，明确这一点非常重要。

“黑猩猩”是情感机器，我们每个人都有这个机器。它可以独立思考，自己做决定，不受我们的影响。它提供情感方面的想法和感觉，这些想法和感觉可能非常有建设性或极具破坏性。它没有好坏之分，它就是它——“黑猩猩”。“黑猩猩悖论”在于，它既是你最好的朋友又是你最邪恶的敌人，甚至在同一时刻它同时充当这两种角色。这本书的主要目的在于帮助你管理你的“黑猩猩”，当它的运转对你有益的时候去利用它的力量和能量，当它的运转不利于你的时候消除这种力量。

主要观点

“黑猩猩”是一台情感机器，它可以不受我们的影响自己独立思考。它没有好坏之分，它就是它——“黑猩猩”。

当人们因为意外伤害导致额叶受伤，或者因为身体某个部分产生不适或生病对额叶产生了影响，人的性格会发生改变。事实上，大脑里“人”这个

部分就会停止运转，“黑猩猩”就展示了另外一种性格。通常情况下，受到这种影响的人会变得毫无拘束感，失去自身的判断力，他们变得非常冷漠或者爆发非常好斗的行为。

菲尼斯·盖吉案例

菲尼斯·盖吉案例是一个早期的例子，它表明一个人会表现出两种不同的性格——分别由“人”和“黑猩猩”表现出来。在19世纪后期，盖吉受雇于一家铁路公司，他的工作是把那些很难用人工移动的大石头炸掉，为铺路工人清理道路。做这项工作需要把炸药埋在大石头下面，然后用粗铁棍压紧，再点燃引信。因为盖吉工作细心、冷静并且有责任感，所以他就被派去做这项危险的工作。然而有一次，盖吉在紧要关头分心了，棍子撞击大石块，擦出了火花。结果，爆炸冲击力太大，铁条迸进盖吉的眼窝，穿过他头的前部，穿透了头盖骨的顶部。铁条被拿出来之后，他的额叶（“人”）里很多脑组织都破坏了。

除了瞎了一只眼睛，盖吉恢复得很不错。但是，他的性格完全全改变了。他变得满嘴脏话，好斗而且草率冲动。事实上，他的大脑里面的“人”的部分已经没有了，现在只剩下了“黑猩猩”。

不需要任何的科学帮助你就能意识到你的“黑猩猩”思维和“人”思维的不同。有多少次你曾自言自语、自我安慰或者和自己做激烈的思想斗争？你的脑海中经常会有一些你不想有的想法和感觉，甚至在那个时候会做出一些你不想做的行为。那么，为什么你会这样呢？为什么你无法控制自己的想法和情绪以及你做出的行为？为什么在不同的时刻你会成为两个截然不同的人呢？

在某种程度上，科学可以来解释这个问题。在运行中的大脑扫描仪中就能看出来，大脑中的哪个部位在运转，血液就会向哪个部位流动。如果你是在比较镇定、理性地思考，我们就能看到，血液是向额叶（也就是你大脑中“人”的部位）那边流动的，你就会表现出你想要表现的那一面。如果你变得情绪激动、毫无理性可言，特别是当你生气或者烦恼的时候，血液就会流向你大脑中“黑猩猩”的部位，这个时候你就会抱怨你不想变成这样，而且这不是你想要的。而事实是，你的“黑猩猩”（情感机器）制服了你大脑中的“人”。

上述内容就能解释很多事情，例如，为什么你会担忧，为什么会在某个时候说了某些话然后又后悔，为什么不能停止一直大吃大喝，为什么非常想锻炼的时候又不去锻炼，诸如此类的例子真是不胜枚举啊。现在可以不用再担心了，因为不是你在做这些事情，是你的“黑猩猩”在操控你。有“黑猩猩”就像有只宠物狗一样，你不必对狗的天性负责，但是你要负责好好管教它，让它好好表现。这一点非常重要，你需要好好思考，因为它关系到你生活中的快乐和成功。

主要观点

你不需要对“黑猩猩”的天性负责，但是你有

责任管理和调教它。

大脑中的“黑猩猩”

再次重申，你大脑中的“黑猩猩”对你而言是一个独立个体，它在你出生的时候就已经存在。但是在“人”这一层面，它和你扯不上一点关系，它只是你的脑部构造中的一部分。打个比方，你出生的时候眼睛的颜色是与生俱来的，它们的颜色不是你选择的，是上天给你的，是你的基因决定的。你无法改变这一点，所以你只能接受你眼睛的颜色，生活照样继续着。同样，你没有选择自己的“黑猩猩”的权利，它是与生俱来的，你需要接受它。它有自己的“大脑”，有自己的想法，这些都跟你扯不上一点关系。这个有生命的机器存在的目的是为了给下一代更好的保护。它有自己的个性，可以经营你的生活，虽然经常会出差错，但是它的功用还是不可小觑的。它是个极其有力的情感机器。

也许你想给你的“黑猩猩”取个名字，介绍一下你自己，因为它在你的生活中的分量还是很重的。在你的生活中，你（“人”）和你的“黑猩猩”（你的情感机器）将会一直斗争下去。



主要观点

成功和快乐的秘密之一就是学会和你的“黑猩猩”和谐相处，不要被它“咬到”或者“攻击”。要做到这一点，你需要了解你的“黑猩猩”的行为以及它为什么用那种方式思考和为什么会有那种举动。同时你还需要了解你的“人”，不要混淆“人”和“黑猩猩”。

心理大脑有两个独立的思维机器，它们都独立地阐释我们的经历。



人



黑猩猩

这两个独立体独自思考，然后阐释

- “人”就是你自己，在大脑的额叶区。
- “黑猩猩”是你的情感机器，是与生俱来的，它在大脑的脑边缘系统。

心理大脑的第三个部分

心理大脑还有个区域，用来储存思想和行为，我们称之为“计算机”，它分布于整个大脑的各个部分。



储存信息以供参考

“计算机”储存“黑猩猩”或者“人”输入的信息，然后它会自动用这些信息为它们服务或者只是作为一个参考。

现在你已经对你大脑中的构造有了一个基本的了解了吧，那么就让我们一起开始心理宇宙之旅吧！让我们一起探索在不同情形下，你是如何操控你的“人”、“黑猩猩”和“计算机”的，你如何利用它们实现自己的利益以及更好地了解自己的。

总结

- 心理大脑由三个独立的“脑”组

成：“人”、“黑猩猩”和“计算机”。

- 你是“人”。

- 你的“黑猩猩”是个情感机器。

- 你的“计算机”是个储存区域和自动运转的机器。

- 它们中任何一个都有完全的控制力，但是它们经常一起运转。

推荐练习

发展时间

什么是“发展时间”，为什么需要“发展时间”

简单来说，“发展时间”就是特别留出来的时间，用来反思自己是怎样去管理自己的。如果你花一些时间思考脑中的概念然后执行，你会从“黑猩猩”、“人”和“计算机”这些模式中获益匪浅。确保你建立“发展时间”的最好方式是让它成为一种习惯。当那些事情变得容易去做的时候，习惯就养成了。因此，每天留出特定的时间用来思考，这会让你更容易使它变成一种习惯。要保证这一段训练容易、简单，否则你的“黑猩猩”会不同意，你也不会做。所以，把这段训练时间控制在十分钟比一小时更容易让你养成思考这个习惯。尝试着每天留出十分钟的时间，在思考的过程中，“人”回

顾“计算机”那部分的内容，然后进行修改。在以后的章节中，我们将会看到这对控制你的“黑猩猩”是极其重要的。**怎么做**

在发展时间中，你需要回顾过去的二十四小时，反思你是如何利用这二十四小时的。养成记日记的习惯，每天写一到两行，这样会帮助你集中精神思考怎样才能改善你做事的方式或者你思考的方式，还会帮助你明白这本书中提出的一些观点。**例子**

以下是关于前期一些训练的建议。当你的“黑猩猩”用你不想有的思想、情感和行为来操控你的时候，你需要试着提高自己的辨识能力。这样做就是在学习辨别你自己和你的“黑猩猩”之间的不同，辨别谁能及时地在任何时间掌握控制权。这样有助于我们清楚地认识到，在我们大脑中有两个“脑”在运转，只有其中一个是你自己。

被分离的行星（ I ）

如何了解你自己和你的“黑猩猩”



七个行星体系的第一个部分由被分离的行星和指导月亮组成。它代表你的内心和你头脑中一直在进行的斗争。这是你的宇宙中最重要的行星体系，因为如果它不能掌握主导力，其他行星也不可能很好地起作用。

“人”和“黑猩猩”就住在这个被分离的行星中。你和你的“黑猩猩”通常会有不愉快的时候，

这时经常会有妥协和冲突，通常是你们双方为了争夺权力而引发的斗争。因为黑猩猩比你更“强壮”很多，明智的做法是去了解它，然后培养和管制它。

为了了解你和你的“黑猩猩”的不同，我们将从以下四个方面，用一套系统的方法去探索：

- 思维方式。
- 目的。
- 运转方式。
- 特性。

两种不同的思维方式

你和你的“黑猩猩”思维方式截然不同。在每一天的生活中我们都会持续不断地接收我们身边的讯息，“人”和“黑猩猩”接收这些讯息然后阐释。

“黑猩猩”用感觉和感想来阐释这种讯息。它一旦对发生的事情有了某种感觉，就会用感性思维整合考虑，去了解正在发生的事情，然后制订行动计划。所有这些过程都是建立在情感基础上的。感性思维意味着“黑猩猩”用假想来猜测和填补细节，这些假想通常是建立在一种直觉、偏执的想法或者防御性的想法的基础上的。因此，“黑猩

猩”对发生的事情做出正确阐释的概率是很低的，但是有时候这种直觉也是对的。它只能用情感来思考和行动。

另一方面，“人”会通过寻找事实和查证真相来阐释讯息。“人”会通过合乎逻辑的方式用理性思维来思考事情，然后在此基础上制订行动计划。因此，逻辑是“人”思维和行动的基础。



这两种过程都是正常合理的，但是会导致对同一件事情的不同阐释，以及产生不同的处理方式。



工作方式

因此，不管你在做什么，都有两个“自己”阐释正在发生的事情，而且对于你应该怎么做都有各自的观点。有时候，这两个“自己”对应该做什么意见一致，因此没有矛盾；但是通常情况下，这两个“自己”意见不一致。当你（“人”）不同意的时候，“黑猩猩”是最强的，因此它控制你的思想和行为。然而，当你意识到发生了什么，而且采取措施来处理的时候，你就能掌控自己的思想，然后你的行为就符合理性思维了。**约翰和停好的车**

首先，我们以一个简单的例子来证明一个叫约翰的人脑中的“黑猩猩”和“人”这两个部分思维的不同之处。

约翰对他妻子波琳说，他的车被挡住了，因为隔壁那个男人把车停在车道上了，他想叫那个男人把车移开。约翰（“人”）用忠于事实的方式讲述这件事，他脑中的“黑猩猩”冷静地倾听着。

波琳是这么回答的：“我不知道你为什么要这

么小题大做，这事已经解决了，不是吗？”

约翰和他的“黑猩猩”都听到了波琳的回答，但是它们对波琳的评论有着截然不同的阐释和反应。约翰脑中的“人”比较理性，可能会这么想：“我真的没有小题大做，但是很明显，波琳不想听，那就算了吧。”或者这么想：“这事已经解决了，说明她可能想到办法了，我最好不要瞎操心。”“人”很冷静，而且一点问题都没有。

然而，约翰脑中“黑猩猩”的反应可能截然不同。“黑猩猩”带上个人情感，因此波琳的评论会让它焦虑。“黑猩猩”会把这种评论当成一种直接的批评，它可能会防御或者攻击。它会提高嗓门儿，说一些这样的话：“为什么你从来都不站在我这一边”，或者“我没有小题大做，你发什么神经”，又或者“我只是说明了一下我的想法，我认为，作为我的妻子你可能会对这个想法感兴趣”。

你应该能想象到这个对话接下来将会变成什么样子。如果故事的场景就停止在波琳发表自己的评论之后，我们采访一下约翰他会选择如何反应，那么最大的可能性是他会选择“人”的思维方式，大事化小，小事化了，不管它了。

然而，我们脑中的“黑猩猩”远比“人”强大，在“人”获得控制权之前，“黑猩猩”就会先

说话。这样的结果就是，约翰会惊讶为什么他没有在第一时间保持冷静，不去计较波琳的评论。**萨拉的评论**

我们再来看个例子，表明人脑中“人”和“黑猩猩”思维方式的不同之处。

蕾切尔工作的时候，萨拉发表了评论，说她看起来很累。

信息总是会先传递给“黑猩猩”（这是大脑工作的规则之一）。“黑猩猩”的反应比较情绪化，而且通常认为它被批评了，所以会变得很焦虑，或者很恼怒，又或者很失落（这完全取决于这个特殊的“黑猩猩”的本质和它当时的情绪）。“黑猩猩”此时会用情感思维方式去理解这个评论。因此它可能会说这样一些话：“她真正想说的是你看起来很老”，或者“她在暗示你的工作还不够努力”，又或者它会有任何其他无益的或者消极的阐释。也许，“黑猩猩”会朝积极的那一面想，比如“她很关心我”或者“可能她是对的，我需要放松一下”，又或者其他比较积极的想法。

另一方面，“人”如果不确定这个评论真正意味着什么，它就会冷静地核查萨拉到底想暗示什么，然后寻找这个评论的事实来进行确认。弄清楚萨拉的意思之后，它就会用一种理性的方式来对待

了。还记得这本书一开始提出的那些问题吗？现在，我们就能回答其中一个问题了。

为什么有时候我的想法这么荒谬无理呢

书中一开始提出的问题中，有一个是这样的：“为什么有时候我的想法这么荒谬无理呢？”这个问题的答案现在应该很清楚了。事实上，不是你在思考，而是你的“黑猩猩”占据主导地位，它代替了你去思考。因此，这个问题的解决方法是去了解你的“黑猩猩”的思维方式，了解它什么时候掌控主导权，然后加以干涉。

对你所经历的事情有强烈的情绪反应是非常自然的，这也是一个健康大脑的标志。但是，情绪变化无常，因此“黑猩猩”的想法相对而言非常不稳定，反复无常。所以，当需要做决定的时候，“黑猩猩”比“人”难预测，而且整个过程也没有什么理性可言。由于“黑猩猩”的不可预测性，让它为我们思考是有害无益的，所以我们要解决这个问题。首先，我们需要了解一个健康的“黑猩猩”是如何思考的。

了解“黑猩猩”——感性思维

感性思维的基础是感想和感觉

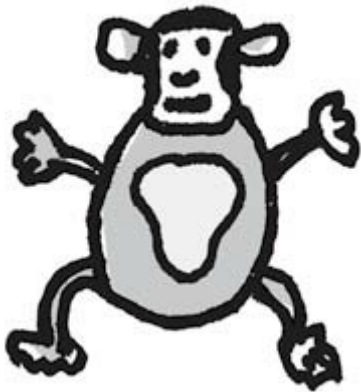
“黑猩猩”遵循的不是真正的事实，它遵循的是它所相信的，或者是它对事实的看法；更糟糕的是，它遵循自己所推测的事实。它很快就能在很少的证据上（如果有的话）形成自己的感想，而且通常情况下不会让步。当然，“黑猩猩”的一些感想是正确而且有益的，但是它们同时也可能是错的。追求准确性和事实会帮助我们获得明智的结论。

当你和别人第一次见面的时候，你的“黑猩猩”通常会通过他们的身体语言形成第一印象。如果你知道你的“黑猩猩”总是错的，那么这将会对你很有帮助，因为你可以以你的经验去判断一下，你朋友的“黑猩猩”是不是错得更离谱，而且还执迷不悟！众所周知，有些人的“黑猩猩”很善于评论人们的性格，但是其他人的“黑猩猩”就没有这么好了。

“黑猩猩”用感觉思维，经常这样开始它们的谈话：“但是我觉得……”或者“我不喜欢……”对它们来说，感觉非常重要，但它们总是没意识到感觉来得快，消失得更快。当然，“黑猩猩”给我们传递的这些感觉是很好的，它们会帮助我们去了解应该去做什么。然而，它们并不总是那么可信，而且变化很快。所以说，运用感觉思维有利有弊。有时候，“人”需要对“黑猩猩”说，“我不在乎你

感觉我们应该做什么”，或者“我不管你是开心还是在闹情绪，这跟情绪扯不上边”。

感性思维的一些特点



- 草率下结论。
- 黑白分明。
- 偏执。
- 灾难性的感觉。
- 荒谬的方式。

●情绪化的判断。草率下结论

“黑猩猩”非常迅速地给出结论，不会等到所有的信息都整合好了才下结论。“黑猩猩”在它的感觉和感想的基础上形成自己的观点，然后它会搜寻证据来支持自己的观点并证明它。在这个过程中，它通常会扭曲事实使之印证自己的观点，如果自己的观点受到挑战，它就会变得非常不理智，非常荒谬。

黑白分明

大脑中的“黑猩猩”就像小孩一样，它们能想到的除了黑就是白。它们不讲情面，忽视灰白区域的存在。成年人会觉得，生活中的黑和白少一点会比较好。因为“黑猩猩”只是从黑白两方面思考，它们变得很苛刻，而且反应非常迅速。你用你的“黑猩猩”来思考的时候，就只能看到一种可能性。对于可能发生的事情，“黑猩猩”通常只做出一种阐释，不会考虑其他可能性。

偏执

“黑猩猩”需要确保自己是安全的，所以它很警惕，持续不断地冒险，因此会变得很偏执。它觉得对其他人或者某种境况持偏执态度和警惕态度远比放松和丧命安全得多。因此，我们的“黑猩猩”怀疑别人而且不信任他们就很正常了。“黑猩猩

猩”越脆弱，它的观念就越偏执。

没有安全感的“黑猩猩”会从毫无危害的境况中读出很多信息。它们会在别人的评论和话语中读出阴谋和恶意，然后胡思乱想。当“黑猩猩”有了自己的观点之后，它会变得更加偏执，想要维护自己的看法。“黑猩猩”经常断章取义，防御心很强。解决“黑猩猩”的偏执问题是个技术活儿，这个问题将会在“黑猩猩”管理模式部分得到解决。

灾难性的感觉

因为“黑猩猩”一直对危险很警惕，所以它们倾向于往坏的方面想。它们对发生的事情反应过度，情绪激烈，结果是火上浇油。当它们察觉到有些事情是错的时，它们就会开始担心之后会发生什么，然后完全不能客观地看待事情。这样就经常会导致可怕的感觉，比如忧郁、末日感和反胃。这个时候，这些感觉和黑白思维方式是有关联的，它意味着你被某种感觉控制了，那就是——你无路可逃，无法摆脱现在的处境。

“黑猩猩”传递给“人”的这种情绪是可怕的、极端的和极其痛苦的。回头想一想，因为你的“黑猩猩”的操控，你经历过多少次情感波动，你为什么就让自己被它操控了呢？

荒谬的方式

“黑猩猩”是不讲理性的。它从不尝试去判断事情的某种可能性或者可行性，它通常草率地下结论，用它自己选择的任何东西去填补缺少的那些细节。因此它就变得毫无理性可言，而且显得很愚蠢。如果“黑猩猩”成功地控制了你的大脑，然后向你阐释发生的事情，它所提供的阐释可能是荒谬而且毫无根据的，几乎没有一点逻辑可言（就算有的话，也微乎其微）。可悲的是，这种荒谬的思维方式会让我们陷入不安的局面，当真相摆在眼前的时候，我们巴不得找个地缝钻进去。下面来看一个例子，看看“黑猩猩”是如何思考的：

罗伯在电影院等他的女朋友莎莉，他们说好八点半见面。现在已经九点了，莎莉还没有出现。罗伯的“黑猩猩”占据主导，正在气头儿上。他的“黑猩猩”情绪激动，它在想：“都这么晚了，她也不告诉我一声，到底发生了什么事。这样干等着就是在浪费时间啊，我还不如一个人去看电影呢！这种女人不值得我等这么久。我真是失望透顶啊！她怎么能这么对我！她这样让我觉得好丢人啊！气死我了，真是伤心啊！”它就一直这么激动。突然，莎莉出现了，在她还没来得及解释之前，罗伯的“黑猩猩”就开始攻击了：“为什么你这么晚才出现？你让我感觉自己就像个傻瓜一样。

现在进去还有什么意思，都已经这么晚了！”他还说了很多攻击性的话。

他说完之后，莎莉开始说了：“刚刚在那个拐角有人被撞倒了。我过去帮忙，他们用我的手机打电话叫救护车和警察。那个女人躺在地上的时候，我一直握着她的手。等救护车到了我就飞奔着赶到这里来了。很抱歉我没有通知你，因为他们一直在用我的手机求救。”当时罗伯觉得非常自责，他的“黑猩猩”情绪不再那么激动，变得很懊悔。但是，伤害已经造成了。

情绪化的判断

“黑猩猩”通常对他人做出快速判断，而且不留情面。“黑猩猩”做出的判断是建立在它思考时使用的所有标准之上的，因此它的判断可能就建立在纯粹的感觉、感想或者是它自己的偏执之上。这些判断没有什么理性可言，因此，说服“黑猩猩”，证明它的某些判断也许是错误的是件很难的事情。“黑猩猩”也可能是为了达到自己的一些目的而评判他人，如报仇或者行使支配他人的权利。

“黑猩猩”做出的决定建立在“感性思维”基础之上

我们用“黑猩猩”来思考的时候，通常使用“感性思维”来整合我们对正在发生的事情的一

些想法。几乎没有逻辑，就算有，也很少，只是情感能量。“黑猩猩”整合它的不合理的、黑白分明的和灾难性的感想、感觉和偏执，用非常荒谬的方式得出结论和行动计划。“黑猩猩”不需要合理的推理，它也不会让一个天才来干涉，说它的思维基础很薄弱。不过幸亏还有另一种思维方式，我们可以学着转移大脑中的血液去使用这种方式。这种思维方式就是“人”。

了解“人”——理性思维

理性思维的基础是事实和真相

人们要想知道发生了什么事情，首先需要收集信息。他们在制订计划之前都会收集所有有用的信息。收集了这些信息之后，人们尝试着找到真相，然后在真相的基础上建立他们的信仰。

在社会中，无论大事小事，我们都会费心费力，不遗余力地想要找到真相。无论在何种情况下，我们都希望能看到事实的真相，这是人类与生俱来的渴望；如果找不到真相，“黑猩猩”和“人”都很苦恼。事实被歪曲特别让人讨厌，人类就会想方设法去纠正；如果纠正不了，“黑猩猩”通常会联合“人”一起抗议，表现它们的不满！

理性思维的一些特点



- 讲证据。
- 理性。
- 客观合理。
- 灰色色调和公平判决。

讲证据

“人”思考的时候是讲证据的，以证据说话。它们都很开明，而且有能力改变它们自己的想法，看到他人的观点。它们不会把自己的观点或者信仰个人化，一旦个人观点被挑战，它们也不会表现出

极强的防御心。

理性

理性思维就是我们遵循常理、常识来思考有些事情是否可行或者能否实现。讽刺的是，理性思维通常是由“黑猩猩”促成的，“黑猩猩”刺激“人”起作用。“黑猩猩”是通过一个直觉性的提示来刺激“人”的。你大脑中有个声音在回荡，告诉你有些事情并不是真的。然而，“人”一定要处于控制地位，去搜寻证据来证明“黑猩猩”的提示是否正确。如果我们不这样做，而是允许“黑猩猩”占据主导地位，常理、常识就会消失，而且“黑猩猩”的提示可能会在未来的某个时刻和我们作对，然后我们就会回过头来自问：“我到底是在想什么啊？”

客观合理

在客观环境中如实反映情况表现的是人类的思维方式。想要了解事情是怎么发生的以及当时发生了什么，是人类的一个特点，这有助于我们为自己的行为和言论创造一个客观环境。人类也了解，所有事情都变幻莫测，因此，在事情发生的过程中，对发生的事情有自己的观点视角是极其重要的。

灰色色调和公平判决

通常情况下，我们年轻的时候是用“黑猩

猩”来思考的，看待很多事情都是黑白分明的。孩子们对一些事情的评判非常严苛就很能说明这一点。

成人会考虑到灰色色调。作为成年人，我们明白，当我们尝试去了解一些事情的时候，这其中肯定会有很多因素需要考虑，但是我们不可能把所有的因素都考虑进来，这再正常不过了。因此，我们不太可能做出严苛的评论，我们更可能用灰色色调来看待事情，或者根本不去评判。此外，生活中的经历还会影响我们的想法。

人非圣贤，孰能无过。犯错很正常，“人”会犯错，而且自我反思，用开放的心态接受别人的建议。有时候，“人”也许找不到事实的真相，或者找不到答案，摆在面前的只是一种观点而已。

“人”做出的决定建立在“理性思维”的基础之上

理性思维意味着我们遵循相互关联而且合理的思维方式，然后推理出结论，并且在此基础上实施行动。例如，有人沮丧失落，我们就会说这肯定是有原因的。相反的观点也是成立的，如果有人经历了一些不愉快的事情，他们很可能会沮丧失落。以下有几种我们使用的逻辑方式。

- 一步步推断事情。

- 忠于证据和事实，然后得出结论。
- 通过整合信息来理解论述。
- 用合理的解释解决问题。

总结两种不同的思维方式



阐释



感觉，感想



感性思维



行动计划



事实，真相



理性思维



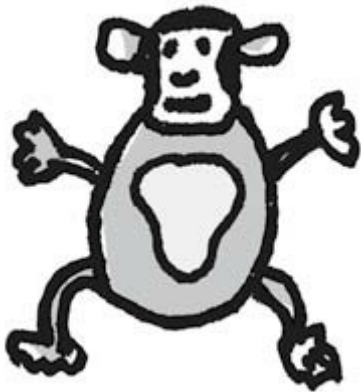
行动计划

两种不同的目的

“黑猩猩”的目的和动机是求得生存。“人”的目的是获得自我实现，这通常是指成为你想成为的那种人，获得你想要获得的东西。“人”一直在寻找生命的意义。

很多人可能认为“人”拥有人的心灵和精神。了解了“黑猩猩”和“人”的动机和目的的不同之处，我们就能了解为什么它们之间经常存在激烈的冲突。

了解“黑猩猩”的目的



- 物种的永恒和自我生存。

- 其他目的。

物种的永恒和自我生存

“黑猩猩”可能有很多目的，这些目的在不同时期可能会有所不同，但是“黑猩猩”最主要目的是繁衍下一代。这是大自然让物种永恒化的方式。

“黑猩猩”用性欲和其他欲望来尝试实现这个目的，所以性欲对“黑猩猩”而言是重中之重。强烈的性欲表明你有个非常健康的“黑猩猩”。

“黑猩猩”的第二个目的是自我生存，包括保护自己不受伤害。

“黑猩猩”的这两个目的对它的行为方式产生很大影响。所有的“黑猩猩”都是不同的，都有不同的目的，但是我们只考虑典型的“黑猩猩”。

对所有高级物种来说，这两种强烈的驱动力是很普遍的，不仅仅对我们自己，而且对物种生存而言也是很必要的。所以，它们一定想要繁衍下一代，或者至少有一些欲望（比如性欲或者做父母的冲动），这些欲望导致的结果就是下一代的诞生。我们一定也是想要获得自我的生存才会这么做。如果典型的“黑猩猩”受到这种驱动力的支配，它可能会去保护物种而不是保护它自己，黑寡妇蜘蛛

（这种蜘蛛的雌性在交配后会立即咬死配偶）就能说明这一点。这里就涉及繁衍下一代的动机和生存动机之间的冲突。雄性蜘蛛需要和雌性蜘蛛交配的欲望以及让物种永恒化的欲望比它自我保护的欲望更强烈，所以它还是会和雌性蜘蛛交配，尽管它知道如果自己不能尽快逃走的话很可能会被咬死。

在人类身上，我们也能看到这种欲望的冲突，尽管不是这么戏剧化。打个比方，就算有感染艾滋病的危险，有些人仍然实施不安全的性行为。幸亏有药物治疗，这种病毒不再像之前那么可怕。但是，一开始这种病毒出现的时候，人们还是冒了很大的风险，毕竟这种病毒会有致命的后果。

对很多人而言，性欲是不可低估的，这是大自然确保物种延续下去的方式。这也就是为什么有些恋人希望实行一夫一妻制，但是发现要始终对配偶忠诚是很难的。“人”想表达的和想要的是同一种东西，而“黑猩猩”想表达的和想要的并非同样的东西。**其他目的**

当然“黑猩猩”也有其他的目的，这些目的是为了物种和自我生存而存在的，而且它们会不断变化，比如吸引异性，创建领地，寻找食物和庇护地。稍后我们将会谈到这些目的背后的动机。

了解“人”的目的



- 自我目的。
- 社会目的。
- 其他目的。

自我目的

人类关于什么是他们生活的目的的看法是多种多样的。有些人的生活建立在获得基本的生活要素的基础上，然后就停滞不前；有些人继续尝试着获得自我实现和生命中的满足感，这种满足可能是帮助他人。

自我实现可以通过很多不同的方式来实现，而

且这主要是取决于你自己想要在生活中做些什么。每个人都是独一无二的，没有对错之分。很多人希望获得自我发展，而且这些追求自我发展和自我实现的人看似可能对生活感到更满足。有一件事是肯定的，人生的目标是人类得以不断繁荣发展的动力。

社会目的

人类从本质上来说典型的动物，当然也有例外。“人”的一个最主要的目的就是建立一个人人和谐共处的社会，这个目的贯穿所有人类社会。因此，人类的本性就是不断地尝试着建立社会规章制度和规范社会生活。这些规章制度是建立在平等和机会的基础上的，还包括人所拥有的“黑猩猩”。人类追求公正公平和组织体系，遵循伦理道德准则，目的是建立一套人人遵守的人权体系和人类价值理念，它们是建立在是非对错的评判基础上的，有着非常重要的意义。

其他目的

其他的“人”的目的在个体之间有很大的差别，但是大多数是建立在幸福和成功的基础上的，不管幸福和成功是如何定义的。关于这些目的，有个棘手的问题，那就是，如果我们稍有疏忽，“黑猩猩”就会获得主导权，然后用“丛林法则”来实

现它的目的。举个例子，“人”做生意想要遵循道德准则，想要成功，实现自己的目标，但是做生意过程中经常会有恐吓和威胁，因为“黑猩猩”掌控了“人”的目的，而且把这个目的和它自己的目的（比如实现自我主义或者建立自己的领地）相混淆。

两种不同的运作方式

“黑猩猩”和“人”有不同的目的，为了实现这些目的，它们使用两种不同的原则实现不同的运转方式。“黑猩猩”的运转遵循“丛林法则”，它的运转是通过强大的驱动力和直觉来实现的。“人”的运转遵循“社会法则”，它的运转是通过使用强大的伦理道德驱动力（通常是指良心）来实现的。

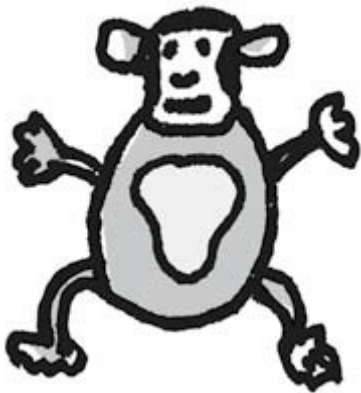
到目前为止，对人类中的每一个个体而言，最大的挑战是和他体内的动物相处，这个动物肯定是遵循“丛林法则”的，而且用极其强大的驱动力和直觉来实现它自己的目的。

了解“黑猩猩”——丛林中心

“黑猩猩”的运转依赖于一个“丛林中心”，这个中心是建立在直觉和驱动力的基础上的。“丛林中心”是“黑猩猩”脑中的一块区域，它赋予了

黑猩猩一些特征和姿态，这些特征和姿态是在丛林中生存所必需的。这个中心所包含的信仰和行为适用于丛林生活，但是在社会中是无法被接受的。当“黑猩猩”把它的丛林动机运用到人类社会中的时候，问题就接踵而至。

丛林中心的一些运转特征



- 直觉。
- 欲望。

- 脆弱的立场。
- 雄性和雌性“黑猩猩”。

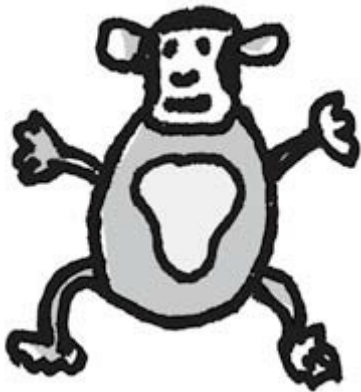
直觉

直觉是一种内在的、对特别的刺激和触动点的反应，通常是与生俱来的。直觉的存在是为了确保我们的生存。直觉是预先就有的、自动的行为反应，而且不需要我们对发生的事情发表什么言论，它们只是需要一个刺激物。

举个例子，一个婴儿出生的时候，用手指在他脸颊上抚摸他就会有一种自动的（直觉性的）反应。他会转向这个手指，开始吮吸。这种吮吸反应能确保他在乳头附近的时候找到乳头，然后吮吸。所有幼小的动物都有很多种直觉，这些直觉是为了帮助它们更好地生存。你的“黑猩猩”用很强烈的直觉来确保它和你都很安全。

“战斗、逃跑或者僵硬反应”（即“FFF反应”）可能是最经常使用的，而且也是我们的“黑猩猩”拥有的最重要的直觉。所有动物王国的成员都有这一特殊的直觉，所有物种，包括人类，每天都会使用这种直觉。FFF反应是面对危险或者潜在的危险时的一种本能的自然反应。人为了保护自己才会表现出这种及时迅速的反应。这是一种非常强烈的反应，而且它刺激你强烈的情感，让你迅速行

动起来。它就是用来唤起强烈的情感的，因为它的存在是为了确保在生死关头你生命的安全。在心理大脑中，“黑猩猩”的运转涉及FFF反应，然后把这种反应传达给“人”。



FFF反应

战斗（F1）—攻击

逃跑（F2）—跑掉

僵硬（F3）—不动

迅速选择正确的反应对求生来说是极其重要

的。如果你本应该选择逃跑，却选择了斗争，你就不能活下来。战斗是和威胁相抗衡；逃跑是逃脱威胁；僵硬是保持静止不动，不采取措施，希望威胁消失而且你不会再被注意到。僵硬也可以被解释成避免威胁、站在威胁这一边或者向威胁投降，以此希望威胁不会造成严重的伤害。

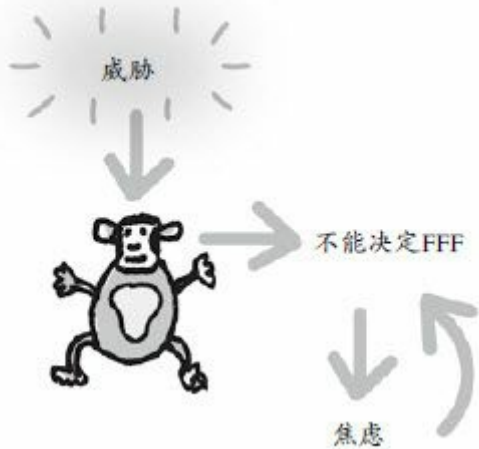
“黑猩猩”选择哪一种反应取决于它感觉自己有多么脆弱。所以，大部分的“黑猩猩”都会选择逃跑，在它们能够脱身的情况下逃之夭夭，或者它们会为了避免冲突而选择静止不动。

在丛林中，一个“黑猩猩”的FFF反应是非常成功的求生反应。对人类而言，我们的问题是，大脑中的“黑猩猩”仍然认为它处在丛林中，而且它想每天都运用它的FFF反应。然而在现代社会，FFF反应机制并不那么适用。

打个比方，我们走进一间满是陌生人的房间，我们的“黑猩猩”大多数时候会开始进入逃跑模式，想出去；有时候“黑猩猩”会进入静止不动模式，希望别人都不要注意到自己；有时候“黑猩猩”会进入斗争模式，想要表现自己。会出现这些反应是因为我们的“黑猩猩”发出这样一个讯息：“我感觉到威胁了，我需要做点什么。”通常情况下，这些反应变得很强烈，也给我们带来了很

多忧虑。为了让“黑猩猩”镇定下来，“人”需要和“黑猩猩”对话，用道理说服它。有些人的“黑猩猩”没有察觉到任何威胁，因此就几乎没有反应；如果有的话，也是很小的反应。

如果你的“黑猩猩”想要告诉你对某种情况做出反应，而你却没有选择FFF反应机制中的一种来说服你的“黑猩猩”，你的身体就会很自然地释放肾上腺素。这种肾上腺素和消极的思想结合的时候，你的“黑猩猩”就会陷入一种焦虑的状态。在这种情形下，焦虑促使我们在受到威胁的时候做出决定，这是人的一种本能。通常情况下，如果你不做出决定，焦虑就会出现。这是你的“黑猩猩”最本能的反应，这种反应表明你的“黑猩猩”很健康。所以答案就是要么做出决定，要么说服你的“黑猩猩”。



本能的焦虑促使“黑猩猩”作出决定

因为FFF是关于求生的反应机制，情绪的激烈程度是很高的，而且经常是和发生的事件不相称的。举个例子，如果你要做一次公众演讲，那个时刻到来的时候，你会很揪心，很焦虑。这是因为“黑猩猩”已经采取了FFF反应机制，因为它感觉到危险了，正试图告知你，现在是生死攸关的时候，你最

好马上逃跑。因此，感性思维会让它采取灾难性的反应来确保你的安全。事实上，这不是个生死攸关的时刻，但是“黑猩猩”并不知道这一点。所以，你站起来准备演讲的时候，“黑猩猩”在很多情况下会变得歇斯底里：“你在干什么？现在情况特别危险，你简直是往火坑里跳。你这样会丧命的！”如果你想要说服“黑猩猩”，“黑猩猩”又会这样对你说：“要是看起来很蠢怎么办？”“要是犯了错怎么办？”“要是出错了怎么办？”“黑猩猩”会抛出很多问题。相反，“人”会说，“这只是个演讲”，“我能接受批评”，“我能做到最好”，“别再有过激反应了，要客观地看待事情”，等等。从这些例子中，我们就能慢慢看到“黑猩猩”和“人”在思维方式层面的冲突。

欲望

除了直觉，“黑猩猩”还有很强的欲望。欲望是指促使我们行动起来做某些事情的动力。如果没有欲望，我们就毫无动力，什么也不想做。欲望促成我们的需要，不管是物质的还是精神的。

“黑猩猩”有很强的欲望，比如性欲、控制欲、寻找食物和安全感的欲望、做父母的欲望、领土欲望和寻找族群的欲望。这些欲望的目的是为了物种的永恒化。像直觉一样，欲望也是内在的、与

生俱来的，但是它们不需要刺激物。欲望对生存而言是必需的，强制性是欲望的本质，因此欲望很难抵制。例如，吃的欲望很强烈，看到食物，你的“黑猩猩”很可能就狼吞虎咽了，因为不知道什么时候会有下一餐。同样，你脑中的“人”就会说，一个甜甜圈就够了，但是“黑猩猩”在没吃饱之前想要尽可能多的甜甜圈，让你的“人”饱尝愧疚感。

一般情况下，雌性“黑猩猩”可能比雄性“黑猩猩”有更强的摄食欲望，可能是因为它们经常怀孕或者要给幼仔哺乳，所以它们要吃得更多一点。正在子宫中发育的幼仔会吸干母体内的营养，所以母体需要迅速补充这些营养。事实上，雌性经常处于怀孕和哺乳的状态，所以它们的摄食欲望如此强烈也不足为奇了。“黑猩猩”对食物的欲望是健康正常的。然而，我们不在丛林中，而是在文明社会中，所以强烈的摄食欲望就变得不是那么合适了。我们需要适当地控制和处理这种欲望。很多人——男人和女人都一样——痛苦地尝试着去管制他们“黑猩猩”的摄食习惯，但是还是会引起他们对体重问题的焦虑。如果“人”知道贪吃和超重的后果，并且理性地作出选择，“黑猩猩”和“人”之间就没有矛盾和问题了；如果这两者意见相左，内部斗争就

会爆发。

强烈的欲望是为了保持物种的延续和个体的生存，大脑中也有奖励通道来帮助实施这种欲望。这些通道会释放化学物质，通常有好的或者强制性的感觉附着在这些化学物质上，这使得个体想要重复他的行为。所以，摄食是种愉快的体验，它不仅仅是求生本能的一部分，还是一种会上瘾的习惯。



一些典型的欲望

如果我们开始去了解欲望是如何影响我们的日常生活的，我们也就能明白为什么“人”和“黑猩猩”会为权利发生冲突。

脆弱的立场

在丛林中，黑猩猩不是处在食物链的最高级，

它需要时刻保持警惕，因为经常会有豹子出没。它意识到在任何时候都有潜在的危险，所以，只有当它非常确定自己的处境很安全的时候，才会放松警惕。大部分情况下，它处在群体中的时候感觉比较安全。因为它一直警惕危险，所以一直处于紧张状态中，很容易沮丧或者变得好斗，情绪一直不稳定。

这就能解释为什么很多人大脑中的“黑猩猩”在不确定和不熟悉的领域中会变得很焦虑。这是“黑猩猩”非常正常自然的反应，以此来警告人们潜在的危险。但是，很多时候这种反应是不适当的，而且毫无益处。这也能解释为什么很多人总是揣摩别人对他们说的话的隐含意思，因为他们的“黑猩猩”试图找到潜在的威胁。“黑猩猩”天生就没有安全感。

雄性和雌性“黑猩猩”

我们可以说“黑猩猩”有两种类型：雄性和雌性。我们大脑中的这两个情感机器有自己的欲望和直觉。但是，雄性和雌性所扮演的角色是不一样的，欲望的着重点也是不同的，它们起作用的方式也不一样，不管是身体上还是心理上的。每一个“黑猩猩”都是特殊的，为了帮助大家更好地了解“黑猩猩”，我们将会对典型的雄性和雌性“黑

猩猩”做一些概括性的介绍。

需要着重强调的是，尽管雄性和雌性“黑猩猩”有很多不同之处，但男性和女性的“人”没有很多不同之处。雄性和雌性“黑猩猩”在特征方面有着很多共同之处。

这部分所写的内容没有冒犯读者的意思，这部分内容是以男人和女人脑中身体和心理反应的不同为基础的。举个例子，男人的右侧杏仁核（大脑中的情绪中心）有更多的右侧神经关联；在女人的脑中，左侧杏仁核有更多的左侧神经关联。这就能帮助我们了解我们很多的情绪是从何而来的了。这也能帮助很多人了解，很多他们自己都不喜欢的情感特征并不是来自于他们自己，而是“黑猩猩”强加给他们的。

如果我们思考一下丛林中雌性“黑猩猩”和雄性“黑猩猩”的目的，就能明白为什么一些特殊的欲望和直觉的侧重点是不同的。

自然界中，雄性黑猩猩一定是非常强壮有力的，它要让雌性和整个群体明白它是可以给它们安全感的。它会和这个群体的雄性一起，每天在领地边缘巡视，保护领地不受侵犯。

雌性黑猩猩的体型只有雄性的一半大，也根本没有雄性那么大的力气；但是，如果有需要，它也

会变得强壮而且好斗。这就意味着它一定要警惕着雄性黑猩猩，善于估量它的情绪以及预料它的行为。换一句话说就是，它对肢体语言非常了解，它这样做是为了保护自己。

雄性黑猩猩一定要有性冲动，如果它性冷淡，整个物种的延续就会受到威胁。它可能是个好“父亲”，也可能是个坏“父亲”。但是，它会把雌性黑猩猩当成自己的财产，警惕其他的雄性。

雌性黑猩猩也一定要有很强的母性欲望，它需要和雄性黑猩猩待在一起，去实现它的母性欲望。和雄性待在一起，它就会很安全，不会受到捕食者的威胁，因为雄性非常强壮。雄性也会和雌性待在一起，获得性方面的满足。

雌性黑猩猩有极其强烈的母性欲望，否则幼仔是无法存活的。如果需要的话，它会从幼仔一出生就一直保护它，直到幼仔死亡。它还有很强的筑巢本能，这是为了给幼仔提供庇护。仔细想想，一个没有安全感的雌性黑猩猩其实是最有可能生存下去的，它们要足够警惕小心才能让下一代生存下去。一个非常自信的雌性黑猩猩可能做不到这一点！

所以，我们人脑中的雌性“黑猩猩”总是缺乏信心而且很谨慎，这是合情合理的。它们很容易焦虑，因为它们不想做决定，害怕出错。

很多女人抱怨说做决定太难了，甚至选择穿什么都很难决定。她们真想打自己一顿，因为她们不喜欢自己这一面。事实上，这根本不是她们性格的一方面，这只是一个失去控制的“黑猩猩”惹的祸，她们可以学着怎么去管制这个“黑猩猩”。女人是有这个能力去做出决定的，只是她的情感机器——“黑猩猩”在操控她。

我为什么提出这一点？原因在于，这么多年过去了，我遇到过很多痛苦的女人，她们寻求帮助，想要知道为什么她们缺乏做决定的信心，或者为什么她们不断地贬低自己。我希望通过了解人脑中的“黑猩猩”，她们能意识到，这些特征并不是来自于她们自己，而是“黑猩猩”导致的。对“黑猩猩”而言，处于不确定的状态是很自然的，但是对女人而言，这种状态是很不好的，而且，同样也有男人饱尝相同的痛苦。“黑猩猩”需要受到管制，这样个体才能免受这些影响。

主要观点

●**男性“人”和女性“人”非常相似，但“黑猩猩”更有雄性和雌性特征。**

荷尔蒙通过刺激大脑中的基因和体制系统促使不同的角色发挥作用。男人和女人都有一定量的雌性激素和睾丸激素。主要的雌性荷尔蒙，也就是雌

激素，其作用是激发母性欲望、筑巢本能和被动性；主要的雄性荷尔蒙，也就是睾丸激素，其作用是激发强烈的性欲和好斗心理，而且有助于他们变得强壮。很久以前，在注射激素这一做法还是非法的时候，男性战犯被注入雌性激素，这种激素使他们变得非常镇定而且被动。雌性激素可能会让他们变得镇定下来，但是也有一些副作用。当然了，男性不希望自己的胸部发育得像女人一样！

不同的侧重点，而不是雄性和雌性

大脑中雄性和雌性“黑猩猩”在物种永恒化和自我保护方面所扮演的角色以及刺激它们这些欲望的荷尔蒙是它们之所以不同的基础。这些欲望和直觉有很多不同之处，因为它们的侧重点不同，但是还是有很多重叠之处。某些特征是雄性所特有的，某些特征是雌性所特有的，这种说法是不对的，应该说有些特征雌性表现得比雄性要明显，反之亦然。所以，没有哪种特征是雄性专属的或者雌性专属的。这也表明，不应该说男性有女性特征或者说女性有男性特征，这些只是一些特征而已。

“人”



男性=女性

“黑猩猩”



雄性



雌性

截然不同的情感机器

了解“人”——人性中心

人性中心是以伦理道德为基础的，是大脑中“人”的一部分。当我们表现出一些社会生存所需要的特征的时候，“人”就会照亮脑部扫描器。所以，打个比方，当人们表现出同情心或者内疚感，这个中心就会大放光彩，因为它获得了持续不断的血液供给，能使用更多的氧气来运作，这表明它被激活了。这个中心包含不成文的人性规则。

人性中心的运转特征

- 诚实。
- 同情心。
- 良心。

- 守法。
- 自控。
- 目的感。
- 成就感和满足感。

需要指出的是，并不是所有的“人”都有这些品质，因为有些“人”天性就让人很讨厌而且不诚实。然而，一般情况下，人性中心会激发“人”的潜能，让这些品质都发挥出来。

诚实

诚实正直对一个社会的正常运行是很必要的。“人”表现出不同程度的真诚和坦率，同样还有忠诚和可靠。

同情心

一个社会的基础是同情心。对他人给予同情和理解，对他人表现出利他主义精神和无私的支持是一个发达社会的标志。人类社会对待大多数弱势群体的方式是人类和动物之所以不同的重要标志之一。

良心

有良心是“人”的基石。没有良心，人就不会悔过，也无法实现自身的发展。良心起作用的时候，会让人产生愧疚感和羞耻感，引发悔恨和想要改变或者做出补偿的想法。有趣的是，精神病患者

的性格特征经常被拿来做研究。有大量科学证据表明，患有精神病的个体几乎表现不出人性中心的特征，或者可能根本缺少人性中心这个构造。所以，这种个体是没有良心的。

守法

不管是成文的、已经确定的，或者是未成文的，社会有它自己遵循并实施的法律规则。人类是守法的，而且会对他们的行为承担责任，只是程度有别。你不能把所有的问题都怪罪到“黑猩猩”头上。有时候，是“人”理性地决定要打破规则，做违背良心的事情。

自控

自控可能是将“人”和“黑猩猩”区分开来的最主要的因素。有生命的“黑猩猩”都冲动，缺乏情感控制力。这两个原因也许是让一个真正的黑猩猩待在丛林中的主要因素。人类有能力去控制大脑中那个“黑猩猩”施加给他们的冲动和情感。大脑中的“黑猩猩”自控力很弱，要求即刻的满足感，然而“人”有自控力，可以延迟对满足感的需要，可以选择不受冲动和情感的控制。

“斯坦福棉花糖”这个实验就能生动地体现出自控这个因素对人的影响。这个实验的对象是学龄前儿童，人们用各种不同的形式重复这个实验，得

到的结果都是一样的。在这个实验中，孩子们会得到一个棉花糖，但是如果他们可以等待的话，他们稍后会得到更多的棉花糖。结果发现，那些等了一段时间才吃棉花糖的孩子在他们之后的生活中更成功；相反，那些没有控制他们的冲动，想获得即刻满足感的孩子在生活中表现得就没有那么成功。

主要观点

想要成功吗？那就像个大人一样控制你大脑中冲动的、情绪化的“黑猩猩”，这是成功的一个极其重要的因素。

目的感

“人”在有目的感的时候，运转是最好的。不管这个目的是什么，只要有一个就行！没有目的感，“人”就缺少生活的方向和意义。

成就感和满足感

“人”的运转看似是通过这两个品质来实现的。一般而言，成就感和满足感是依赖于目的感的。成就感和满足感来源于职业、工作或者休闲活动。

两种不同的性格

在这本书的后面部分，当我们对心理大脑有了比较系统的了解之后，我们将会详细探讨人的性格，以及它是怎么被改变的。这里我想提醒读者的

是，在你的大脑中有两种不同的性格：你和你
的“黑猩猩”。它们通过不同的大脑来运转，并且
这些大脑尝试着共同运转。它们可能有相似的性格，
或者完全不同。如果它们中的一个掌握了做决定的
权利，这种性格特征就会表现得特别明显，那么
你向别人展示的也就是这种性格。

意识到这两种不同的性格会帮助你更好地去了解
自己，同时去控制它们，让它们按照你的期望来
运转。很多人都意识到这一点，当他们很镇定、不
激动的时候，他们的思维和行为跟他们在情绪激
动、遭受压力的时候完全不一样。

总结

- 你，也就是“人”，有个性、目的和人性中心。你运用理性思维，忠于事实和真相。
- 你的“黑猩猩”有个性、目的和丛林中心。它用感性思维，忠于感想和感觉。
- “黑猩猩”是个情感机器，如果你默许的话，它就会掌控你。这没有好坏之分，它只是个“黑猩猩”。它可能是你最好的朋友，也可能是你的死敌。这就是“黑猩猩”悖论。

推荐练习

学会了解你自己和你的“黑猩猩”
选择“黑猩猩”或者“人”

为了让你的生活有一些改变，我们需要了解“黑猩猩”和“人”的不同之处，这些不同之处主要指目的、思维和运转方式。回顾一天中发生的事情，重新审视它们，找出“黑猩猩”和“人”处理这些事情的不同方式。

感性思维还是理性思维

举个例子，试着想象这样一个场景：有人说了些让你揪心烦恼的话，你会如何反应？如果之后你觉得你的反应不是很好，想想你的“黑猩猩”是怎么反应的，然后再想想你的“人”会怎么反应。记住，“人”会选择搜集事实，在行动之前会形成自己的观点。把你的“黑猩猩”反应的方式和典型的“黑猩猩”思维方式联系起来，然后思考一下，“人”的反应可能会更合适一点。读者比较不同的思维模式可以拿这一章的内容来参考。

花时间思考

如果肯花时间反思你的大脑是如何运转的，你的大脑就会运转得越来越好。

被分离的行星（Ⅱ）

如何管理你的“黑猩猩”

现在你对你的大脑中两个不同的脑部构造应该有了一定的了解，而且知道它们是如何运转的，那么就可以开始用它们来工作了。开始的时候，可以运用这三步：

1. 意识到哪个处于控制地位——“人”还是“黑猩猩”。
2. 了解大脑运转的规则，接受它们。
3. 培养、管理你的“黑猩猩”，获得你想要的最佳结果。

第一步：怎样了解哪个处于控制地位

第一步，要能够意识到哪个处于控制地位，是“黑猩猩”还是“人”。你可以问个非常简单的问题，这个问题就能帮你轻松了解哪个处于控制地位。

主要观点

黄金定律就是，当你的感觉、想法或者行为不是你想要的或者是你不喜欢的，就表明你被你的“黑猩猩”掌控了。

这个简单的问题就是，“我想……”，然后完成

这个句子。举个例子：“我想要这种感觉吗”，或者“我想要这些想法吗”，又或者“我想这么做吗”，如果问题的答案是“否”，你就处于“黑猩猩”模式中，如果答案是“是”，你就处于“人”的模式。

以下是几个例子：

你很忧虑。你问自己：“我想担忧吗？”如果问题的答案是“否”，那就说明不是你在担忧，而是你的“黑猩猩”在担忧。这个时候你就可以选择管制你的“黑猩猩”，不让它掌控你。

发生了一些让你很生气的事情。你可能觉得受了委屈，你的“人”和“黑猩猩”达成了一致。你想就此事采取行动，但是你不被这种烦恼左右，因为对你而言，这种情绪很讨厌、很烦人。所以你要问：“我想要生气吗？”如果答案是“否”，那么生气的就是你的“黑猩猩”了。这个时候你应该感谢你的“黑猩猩”让你有这种情绪，但是也要让它知道你并不想生气。无论如何，你肯定会采取措施解决这个问题，因为它让你的“黑猩猩”很生气，但是要通过你的“人”用和平的方式解决。

你想做点什么，但是你的某些感觉会阻止你这样做。“黑猩猩”这个时候就会拒绝参与进来。举个例子，你想完成还没写完的邮件或者还没完成的

工作，你的“黑猩猩”却给你灌输消极的想法或者情绪，让你毫无积极性。你要问：“我想要这些冷漠、消极的想法吗？”答案是“否”，因此你就会意识到，这些想法都不属于你的“人”，这个时候你就可以管制“黑猩猩”，消除这些想法。

每个人都是独一无二的，是非对错对每个人来说都有不同的标准。答案没有绝对的对错之分。你只能学着去了解你的“黑猩猩”和你的“人”之间的不同之处，如果你想要管理你的“黑猩猩”，学会做到这一点是非常重要的。

一些典型的“黑猩猩”思维

一些典型的“黑猩猩”语录值得注意，当“黑猩猩”代替你思考的时候，这些话可能会蹦出来。

“但是，如果……怎么办？”

“但是，如果……怎么办？”是“黑猩猩”最喜欢用的提问方式。

“但是，如果错了怎么办？”

“但是，如果我不会做怎么办？”

“但是，如果天塌下来怎么办？”

“黑猩猩”总是会用这些“如果……怎么办”的问题让你心神不定。通常情况下，“人”也会问“如果……怎么办”这样的问题，但是这些问题

一般都是建设性的，是为了一些计划而不是毫无用处的担忧，担忧那些无法控制的甚至可能根本不会发生的事情。

“但是，我觉得……” 或者 “但是，我不觉得……”

“但是，我觉得很累，我不想做了。”

“但是，我觉得我缺乏动力，我没办法开始。”

“但是，我很担忧，觉得一些不好的事情可能会发生。”

这些例子不胜枚举。“黑猩猩”会一直继续它的这些想法，因为这些想法，它会建议你应该如何行动，或者告诉你会发生什么事情。“人”在比较理性和明智的时候可能会赞同“黑猩猩”提供的这些感觉。举个例子，如果你感染了流感病毒，可能这样说比较明智：“我感觉很不舒服，我最好还是不要去花园翻土干活了。”

主要观点

记住，“黑猩猩”总是着眼于未发生的事情，想要揣摩未来会发生什么事情。但是，“人”倾向于做应该做的事情，也重视他们在一天结束之后的感觉，并且特别重视回顾这一天的时间是如何度过的。这是两种截然不同的方式。

第二步：了解大脑收集信息的固定过程

所有的信息都先传递给“黑猩猩”

这个过程和你进行日常工作的过程大同小异：每种情况和行为的全部信息都会先传递给“黑猩猩”，然后“黑猩猩”会衡量一下是否有什么需要担心的。如果没有什么需要担心的，“黑猩猩”就会去睡觉，把这些事情都交给“人”来处理；如果“黑猩猩”担心的话，它会最大限度地使用大脑中的血液，对发生的事情作出自己的决定。



“人”和“黑猩猩”都会因时因地考虑问题，它们会对发生的事情做出阐释。“人”用冷静的、理性的方式来阐释事情，“黑猩猩”用感性的方式来阐释事情。

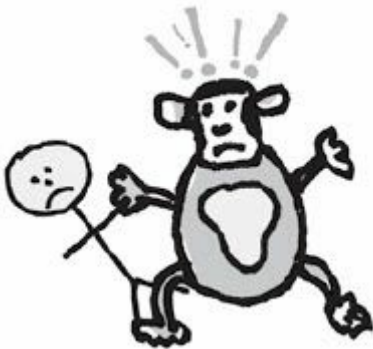
“黑猩猩”和“人”可以一起工作，而且效率很高。“黑猩猩”的直觉和欲望可以确保我们的安全和健康。它告诉我们什么时候该吃饭、睡觉，警

告我们危险的存在，告知我们如何处理危险的局面，或者告诉我们它想做什么，从而实现它的欲望。对大多数人而言，在日常生活中跟着感觉走是再正常不过的事情了，而且这也是无可厚非的。但是，当“黑猩猩”传递给我们的建议是不合适的，而且我们也任由它控制，不知道如何去阻止它时候，问题就出现了。

为什么我们不能夺走“黑猩猩”的权利，然后自己来做决定

答案很简单，“黑猩猩”比“人”更强大，行动更迅速。一个真的黑猩猩的力量是一个人力量的五倍。同样的，你可以想象一下，你的情感机器——大脑中的“黑猩猩”有着五倍于你自己的力量。所以，如果你要成为你想要成为的那种人，你必须要学会驾驭你的“黑猩猩”。

用意志力控制“黑猩猩”是没用的，我把这种方式叫做“拧‘黑猩猩’的胳膊”。我们还是小孩子的时候就知道，意志力不是个解决事情的好方法。意志力只能在“黑猩猩”睡觉的时候、表现冷漠的时候，还有它和你达成共识的时候才起作用。如果“黑猩猩”有自己的目的，意志力就完全不起作用。所以，我们要学会不同的管理“黑猩猩”的方式。



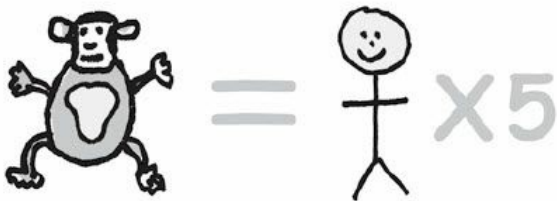
拧“黑猩猩”的胳膊

主要观点

意志力不是个管理“黑猩猩”的好方法——不要拧“黑猩猩”的胳膊！

当你处理日常工作的时候，“黑猩猩”一直在警惕危险，如果它察觉到任何威胁或者担忧、焦虑，就会一直控制着你的思想。这个时候它就会感情用事，你，也就是“人”意识到了这一点，但你总是无能为力，因为你被“黑猩猩”掌控了，你只能感受到一些令人厌烦的情绪。在大脑扫描仪上，我们就能看到这个过程，大脑中的血液被“黑猩

猩猩”使用了，“人”一直在想方设法获得控制权。“黑猩猩”和“人”的斗争就这样上演了。“黑猩猩”的力量是“人”的五倍，如果这只是力量之争，“人”就不可能有机会赢。



不要想着控制你的“黑猩猩”，而是要管理它

主要观点

一个真的黑猩猩的力气是一个人的五倍。同样，你的情感机器——“黑猩猩”的力量也是你的五倍。不要想着控制它，要管理它。你需要一个管理计划。

艾米的路怒症

我们来看一个普通的例子，讲的是“黑猩猩”是如何压制“人”的，甚至在“人”正常运转的过程中，尝试起作用的时候，“黑猩猩”也要压制。

艾米开车去上班，另一辆车超车开到她的车前

面。她的两个大脑（“人”和“黑猩猩”）开始运转了。

“人”开始说话了：“太没素质了吧，竟然还有超车的，真丢人。他插队就插呗，我无所谓，可耻的是他，这跟我没有半毛钱的关系。”

然而，她大脑中的“黑猩猩”开始说：“气死我了，这人简直目中无人，竟然插到我前面，我要好好教训他！他竟然想超过我，我要赢这场斗争，不能这么就放过他。我要让他知道我很生气，让他瞧瞧我的厉害。”

如果“人”不知道怎么管理“黑猩猩”，“黑猩猩”就会占上风。“黑猩猩”会马上踩油门踏板，开到敌方“黑猩猩”的背后，然后宣战。敌方“黑猩猩”闻到火药味肯定会反击。“黑猩猩”的战斗就全面打响了。它们可能这样你追我赶，持续开了好几公里，直到敌方“黑猩猩”拐了个弯，然后挥手说再见。艾米的“黑猩猩”在艾米工作的时候更焦虑、恼怒，她花了好几个小时才从中恢复过来。“黑猩猩”一直对那件事情喋喋不休，还唠叨这件事情让她多么生气，多么郁闷。在回家的路上，艾米的“黑猩猩”时刻警惕着那些想超车的人，伺机报复他们，也让他们尝尝那种痛苦。

那天晚上，艾米遇到了她的一个朋友，告诉了她事情的经过。她的朋友说：“你为什么非要对这件事耿耿于怀呢？过去了就让它过去呗！”

艾米的“黑猩猩”太疲倦了，所以她的“人”就能最终获得掌控权。因为她的“黑猩猩”在睡觉，艾米就能用更理性的态度回答。她的“人”说：“我知道这样很愚蠢，我也不知道自己为什么这么焦躁不安。有时候，我根本不能控制自己，我特别讨厌自己这种状态。”

如果艾米不知道她的大脑是如何运转的，她最后可能想抽自己一顿，心情极其低落。如果她知道自己大脑的运转方式，结果就会是完全不同的情形。究竟发生了什么，应该怎样更准确地阐释这件事，请看下文。

艾米和她的“黑猩猩”在开车。敌方“黑猩猩”超车开到了她的前面。虽然这种事很烦人，但艾米表现得很冷静，觉得也没什么大不了。艾米对自己说：“我就当没看见，根本没有必要为了前面这个‘黑猩猩’生气。”但是，如我们所见，艾米脑中的那个“黑猩猩”醒了，开始尖叫。

艾米此时应该要做的是，说服她的“黑猩猩”，让它镇定下来，然后继续开车。但是，她不知道怎么做（稍后我们会详细讨论如何管理“黑猩猩”

猩”）。如果艾米知道如何管理她的“黑猩猩”，那么她在工作的时候还有和朋友谈论这件事的时候就能很好地解决这件事情。最终“黑猩猩”因为很疲倦就妥协了，大脑中的血液就从“黑猩猩”流向“人”了。

然后，艾米就会用完全不同的方式来阐释这个情形，她觉得去管理一个粗鲁的“黑猩猩”是一件极其令人沮丧的事情，这个“黑猩猩”一直掌控着她，指使她做一些她不想做的事情。超车事件之后，她一整个早上都在忍受“黑猩猩”带来的情绪煎熬，这让她痛苦不堪。艾米也会说：“我需要训练我的‘黑猩猩’。”她可能会微笑，不跟自己过不去，即使“黑猩猩”一直在她耳边窃窃私语：“你是个失控的人，大家都知道。”艾米可能会这么说：“我很抱歉，我的‘黑猩猩’占了上风，但我会继续学着怎么样去管理它。相信事情会往好的方面发展的，而且我很确定，我不是个跟自己过不去的人。”

内部斗争——“人”和“黑猩猩”关于权利的冲突和斗争

要么是你，要么是你的“黑猩猩”在你的生命中做出一些决定。如果你们达成一致，就不会有问题，一切风平浪静。如果你和“黑猩猩”有分歧，

它就会攻击你，给你带来精神上的痛苦。处理这种斗争对你的幸福和成功极其重要。

你的情感运转最基本的方式是“黑猩猩”阐释发生的事情，然后向“人”传递一种情感，建议“人”如何处理这件事情。然后“人”来决定是否接受“黑猩猩”的提议。

如果“人”同意“黑猩猩”的提议，接受它，就不会出现问题，我们按照情感行事。但是，如果“人”拒绝“黑猩猩”的提议，问题就出现了，因为“黑猩猩”很可能就停止运转，拒绝做出任何反应。它可能会制造巨大的破坏，让你饱受精神上的痛苦，直到它找到方法掌控我们或者我们学会怎么控制这种情感，不需要按照这种情感行事。

很多人没有意识到这样一个问题，那就是，“黑猩猩”只是给我们一个提议，不是命令。你没有必要一定要跟着你的情感走；你有自己的选择。



“黑猩猩”的提议



提议



接受



没问题



提议



拒绝



“人”要管理这个沮丧的“黑猩猩”

“人”和“黑猩猩”可能有分歧

出租车司机和“黑猩猩”

假设一下你很迟才出发去车站，可能会错过火车。你打了个出租车想尽快赶到火车站。出租车司机开车不慌不忙，在每个十字路口都遵守红绿灯。你在车的后座，目睹了这一切。你的“人”可能会说：“出租车司机本来就应该遵守交通规则，就应该这么开车。如果不能准时到达车站，也不能怪任何人，只能怪我自己出发太迟了，我要自己承受后果。”所以，“人”很放松地说：“赶不上火车又不是世界末日。”

然而，“黑猩猩”就不会这么想。出租车司机在十字路口减速的时候它就会变得很生气，开始抱怨，然后不停地唠叨。它甚至可能会责怪司机，爆粗口。

这个时候，你大脑中这两个个体正在争夺控制权。“人”来决定谁会赢，但是前提是它要知道怎么做。如果“人”知道怎么做，它就会让“黑猩猩”镇定下来，然后处理这件事情。如果“人”不知道怎么做，“黑猩猩”就会占据主导权，“人”会对“黑猩猩”的处理方式感到失落。

咖啡和蛋糕

想象一下这样的场景，你和朋友一起去喝咖啡，朋友问你：“你想来一块蛋糕吗？”如果你一直在节食，不想发胖的话，你的“人”就会这样回答：“不用了，谢谢。”但是，如果你碰巧非常喜欢这块蛋糕，“黑猩猩”就会说：“好的，谢谢。”那么，哪个会最终给出答案呢，是“人”还是“黑猩猩”？

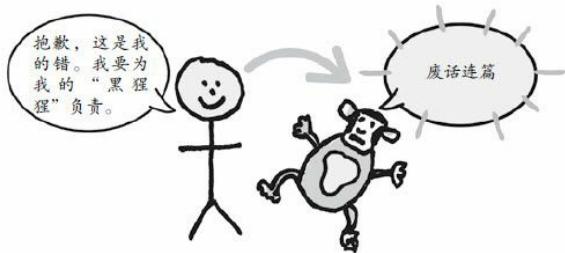
通常情况下，“黑猩猩”会给出答案，它会用感性思维加上一些理性来证明它决定的合理性。“这只是一块蛋糕而已”，“我只是想开心”，“控制自己不吃自己喜欢的东西简直太荒谬了”，这些借口不胜枚举。事实上，你吃了那块蛋

糕之后，要么会觉得良心不安，要么半小时之后会觉得不舒服，而且很疑惑自己为什么要吃这块蛋糕。你的“黑猩猩”掌控了你。你并没有说，“是的，我想要那块蛋糕”，这是“黑猩猩”说的。“黑猩猩”就逃避了责任，“人”却要背负着愧疚和沮丧。当然，有一种可能是，你也同意吃蛋糕，结局是皆大欢喜，一点问题都没有。但是，如果你被掌控了，你就需要正视“黑猩猩”管理问题，学着怎么管理“黑猩猩”。

性和漫游的“黑猩猩”

有时候，“黑猩猩”的欲望会给我们招致很多麻烦。吃一块蛋糕就能引起麻烦，把自己牵扯进绯闻中是个更大的麻烦。这种情况下，很多人都可能会受到伤害。

大多数人的“人”都是很忠诚的，而且支持一夫一妻制。但是，“黑猩猩”有不同的目的，它有很强的性欲，这经常会促使它们寻找艳遇。意识到而且要认真对待这些欲望，比如说性欲，是需要技巧的，而且需要很大的努力才能做到。我们会在“黑猩猩”管理的部分探讨这个。



你的“黑猩猩”——你的责任和义务

记住：你的“黑猩猩”不是你逃避责备的借口。如果你养了一条狗，它咬了人，你不能只是说，“抱歉，是狗咬的你，不是我”，你要为狗和它的行为负责。同样，你要为你的“黑猩猩”和它的行为负责。所以，没有什么借口可谈。你不能说，“哦，真是抱歉，但是这是‘黑猩猩’惹的祸，怎么能责怪我呢”，或者“哦，好吧，我说了也做了一些糟糕的事情，这是我的‘黑猩猩’惹的祸，不要责怪我”。你有责任管理你的“黑猩猩”。你可以管理“黑猩猩”，不让它给你灌输不好的感觉，不要让它怂恿你伤害他人。“黑猩猩”的管理是个技巧的问题，也需要时间，有些朋友可能知道如何帮助你处理情感和冲动问题，你需

要他们的帮助。但是，不要为了自己或者寻求帮助而找借口推卸责任。

主要观点

你不能改变你的“黑猩猩”的本性，但是你有责任管理它。

第三步：怎样去管理“黑猩猩”，怎样去发展“人”

“黑猩猩”的欲望不会改变，但是它的行为是可以改变的

大脑管理模式最重要的一步是要接受这个事实——你的“黑猩猩”最基本的欲望是不会改变的。你无法改变你的“黑猩猩”的天性。“黑猩猩”是个情感机器，不是改一下程序就能让它变得和原来不同的。你的“黑猩猩”总是按照它的欲望和天性行事，好斗、神经质、特别冲动，这些都是它典型的情绪和行为特征。

举个例子，因为有摄食欲望，你不得不接受“黑猩猩”想吃的这个欲望，而且这种欲望会长久持续下去，你还会受相关情绪的影响。消除这种欲望或者用意志力和它斗争都不是明智的。你应该要接受这种欲望，要管理它。要做到这一点，需要微笑、放松，采取“黑猩猩”管理这个办法。你可

以如你所愿使用这种欲望，而不用管“黑猩猩”想要什么。

所以，与其尝试改变你的“黑猩猩”，还不如去了解它需要什么、它的运转模式，然后来管理它的情绪和冲动性。这就意味着你可能要经常体验你不喜欢的那个“黑猩猩”的想法和感觉。你的“黑猩猩”会慢慢成熟，也将学会一些基本的行为，但是它的欲望是不会被改变的。

先培育，后管理

关于管理“黑猩猩”，有两个方面——培育和管理，而且要按照这个顺序来。



管理“黑猩猩”的顺序

这一点非常重要，请仔细考虑。如果你好好培育你的“黑猩猩”，让它得到了很好的照顾，满足了它所有的需求，那么这个开心的“黑猩猩”就不会给你带来很多麻烦。这样的话，管理它就很容易了。如果你不好好照顾你的“黑猩猩”，那么它任何时候都会罢工，给你带来很多痛苦。培育和管

理“黑猩猩”是种情感上的技巧，这种技巧需要时间和精力来培养和提高。

培育“黑猩猩”

如果一开始你满足了“黑猩猩”的需求，在这种情况下你就可以和“黑猩猩”交流，它也会听你的。打个比方，你的“黑猩猩”觉得很 unsafe，你需要让它有安全感，这样的情况下你才可以去管理它。要是你的“黑猩猩”很好斗，支配欲很强，就做一些简单的事情来满足它的支配欲望，例如，运动就是一个普遍能被接受的方式。

每个人的“黑猩猩”都有一些特殊的欲望和需求，但是对大多数的“黑猩猩”来说，这些欲望是权力欲望、领地占有欲、自我主义、支配欲、性欲、食物欲望、群体感、安全感、好奇心和做父母的欲望的结合体。这些都是常见的例子，现在我们来查看其中两个。

领地占有欲

自然界中，黑猩猩想要一块明确界限的领地，这样的话它们才觉得有食物的保障、消息的畅通以及对这个区域的熟悉感。这种消息的畅通有助于减少捕食者隐藏在其中的危险，降低黑猩猩在毫无防备的情况下被抓走的可能性。所以，拥有自己领地的黑猩猩会觉得很安全、很放松。

我们大脑中的“黑猩猩”并不生存在这样的一个丛林地域，但是它会在我们的大脑中找到相似的地域。我们也有领地感，这种一般是指我们的房子或者花园。邻里之间关于针叶树篱笆的争斗甚至关于六英尺车道的纠纷而引发的后果可能不堪设想。无数有文件记载的案例显示，这种纠纷的结果很多是以其中一个邻居的死亡来结束的。因为“黑猩猩”建立自己领地的欲望非常强烈，所以它会迅速行动去保护这种欲望，一旦这种欲望失控，结果将不堪设想。

领地占有欲不一定非要是关于房子或者物质性的东西，它可能也涉及工作或者心理方面。如果“黑猩猩”感觉别人侵犯它的权利，比如工作角色，它会觉得很沮丧。实验表明，在最原始的水平上，看到和我们同桌而坐的人我们都会觉得失落，或者觉得被侵犯了。有这样一个实验，两个人面对面坐在桌子两边，然后其中一个会故意把他们的东西放到桌子中间，这样在桌子中间就有了一个无形的分界点了。另外一个人显然不知道这个实验的目的，会表现出担忧，觉得这个人在侵犯他的领地。显然，桌子上没有画线，但是我们的“黑猩猩”就本能地给我们画了一条。“黑猩猩”同时也会因为礼节性的规定得到“人”的支持。有个不成文的规

定，那就是每个人都应该得到桌子的一半。所以，虽然“黑猩猩”可能会得到“人”的支持，但它还会变得焦虑不安，并可能会采取行动。

雄性和雌性“黑猩猩”的领地占有欲都很强烈，但是雄性“黑猩猩”倾向于为领地范围而战，而雌性“黑猩猩”倾向于保护它的“巢”。这些本能都很强烈，这是为了物种的永恒性，所以我们每天都要和它们打交道也就不足为奇了。它们可能会伪装自己，但是稍微想一想，我们还是会辨认出来的。

这种领地欲望也很适用于如今的社会，不过也没有好坏之分。你需要决定的是，你是否需要运用这种本能，它是否根本不适用于某种情形或者根本不符合客观实际。一旦你意识到“黑猩猩”需要满足它的这种领地占有欲的时候，你就要帮助“黑猩猩”用文明的方式来实现。这样的话，“黑猩猩”就会很开心，你也不会再被它纠缠了。重点是，要意识到“黑猩猩”的需求，然后满足它。所以，为“黑猩猩”建立一块领地，这块领地和我们生活的社会是和谐存在的，这才是我们未来的路。因此，拥有我们自己的家和工作对“黑猩猩”而言是很欣慰的一件事。

这就是满足“黑猩猩”如此多的欲望的方式。

首先意识到欲望的存在，然后找到解决方法让“黑猩猩”感觉到满足和开心，这种解决方式也是你生活的这个社会所能接受的。

所以，如果你意识到你的“黑猩猩”的领地占有欲，你需要培育“黑猩猩”，给它提供一些领土和空间，可以是一个房间，一座公寓，一栋房子，一份有明确分工的工作，甚至是一种心理空间，即将人从外部世界转移到书本中。不管你的选择是什么，你都要满足你的“黑猩猩”，而且这些选择都要兑现。采取行动的是“人”，不是“黑猩猩”！

我们可以拿你工作时候的角色来举例说明如何应对领地占有欲。如果你的“黑猩猩”告诉你它因为不知道你的角色是什么而很没有安全感，你有义务去和直接分管你的上级讨论你的工作，然后确立工作角色，确保你很满意，而且你的“黑猩猩”也要感觉事情确实得到了解决。否则的话，“黑猩猩”会变得很没有安全感，进而采取某些行动，因为你没有照顾好它。一旦你确立了你在工作上的领地，你的“黑猩猩”就会镇定下来，在它待的丛林中（它觉得这就是它的丛林）感觉到安全感。

做父母的欲望

做父母的欲望是欲望和本能混合的结果。我们可以把它看成想成为父母的欲望和需要，以及保护

下一代的本能。

如果人们做父母的欲望没有得到实现，他们会如何对待这种欲望？升华这种欲望就可以实现做父母的欲望了。升华的意思是，积极地将这种能量和欲望转移到其他方面。为了升华这种欲望，有些人会选择从事照顾他人，特别是照顾小孩子的工作；有些人会养狗，因为狗很容易就被当成孩子的替代品。但是，对有些人来说，狗可能代表另一种升华的欲望，那就是地位的象征；而对有些人来说，狗可能代表着伴侣。对你而言，重点是要意识到你自己的“黑猩猩”的一些欲望，要确保用合适的方式，并且是你自己的方式让这些欲望获得满足，切记不要逾越某些界限。

培育“黑猩猩”时需要赞赏和认可

说到认可和赞赏，在培育“黑猩猩”的时候，重要的一点是意识到“黑猩猩”和“人”的思维方式的的不同之处。“黑猩猩”就像孩子一样，寻求外界的赞赏；而“人”就像成年人一样，需要内心的赞赏，进行自我评价。当然，“人”喜欢被认可和赞赏，但是它们不会刻意去寻找这种认可和赞赏。

“黑猩猩”想要获得族群中占统治地位的“黑猩猩”（即人们常说的德高望重的人）的认可和赞赏。“黑猩猩”想要获得认可和赞赏并没有错，所

以，尽管你不需要别人的赞赏和认可，但可能你的“黑猩猩”需要，那么不要让你的“黑猩猩”失望。为了照顾好你的“黑猩猩”，你需要从别人（你尊重这些人的观点或者认为他们的观点很重要）那里寻找赞赏。这样会让你的“黑猩猩”镇定下来。你不礼貌地去寻求认可和赞赏（当然是有价值的赞赏和认可了）的后果是你的“黑猩猩”会罢工，感觉很恼怒，觉得被蔑视了。这个后果也会导致一些负面情感方面的相互影响。你要好好培育“黑猩猩”，为它寻求它需要的认可，向他人寻求比较有建设性的回馈。

管理你的“黑猩猩”



释放



禁锢



香蕉法

管理你的“黑猩猩”的三种方式

释放“黑猩猩”

如果你的“黑猩猩”对某事很焦虑、很失落，

它首先要做的就是释放这种情绪，向人倒苦水。这被称为“释放‘黑猩猩’”。如果想要它听话的话，你就得允许它这么做。让“黑猩猩”表达情绪会帮它镇定下来，然后“黑猩猩”才有可能听你讲道理，才不会捣乱。

表达情绪的意思是，说出你想说的，不管你想说的话有多么荒谬，而且一直这样做，有多久就做多久。记住，“黑猩猩”是没有理性可言的，就让它表达自己的感觉吧，当它释放完了之后，让“人”在其说过的话中选择一些合理的部分，忽视那些废话。很多“黑猩猩”表达恐惧或者其他情绪都用不了十分钟，然后就会安静下来，听你的话。有时候，它们可能需要再次释放情绪。

如果你要释放一个真正的黑猩猩，你需要把它带到一个有栅栏的地方，给它松绑，而不是把它带到你们当地的超市，让它脱链撒野。不要在超市释放你的黑猩猩！



释放“黑猩猩”

- 1.带“黑猩猩”去一个有栅栏的场地。
- 2.将它释放出来。
- 3.尽可能长时间地倾听“黑猩猩”。
- 4.不要作出任何评论。

在公众场合，在不适当的时间或者在不适当的人面前不适当地释放你的情绪就像是让你的“黑猩猩”在超市撒野。在有栅栏的场地释放你的“黑猩猩”就等同于在私下里，对合适的人释放你的情绪。合适的人是指这个人能意识到这只是“黑猩猩”

猩猩”在释放情绪不是你自己。所以，你可以畅所欲言，在场的人不会对你说的话有什么反应，不会担忧或者重复你说的话。因为他们知道这是你的“黑猩猩”在说话，不是你。不适当的人是指这个人会对你的“黑猩猩”说的话有反应，可能会和它互动，这样的话，事情反而会更糟糕。

当“黑猩猩”释放完了，你会觉得舒服多了，然后让你的“黑猩猩”去休息，你就会理性、冷静地和人交流了。当“黑猩猩”在释放情绪的时候有人打断了它，它是不会听的，反而会变得更焦躁。如果你听到其他人的“黑猩猩”在发泄情绪，要等到它发泄完了再发表言论。

有些人可能觉得发泄情绪是一件很困难的事，他们独自一个人的时候可能会更好地发泄情绪，或者他们可能觉得把感觉写下来会更有用。你可以独自一人非常成功地释放你的“黑猩猩”，但是很多“黑猩猩”希望有其他人能听到它们的发泄，了解它们，安慰它们或者在某一点上能和它达成共识。情绪的发泄不一定非要是尖声刺耳的大喊大叫，它可以用平静的方式有效地解决。重点是，说出心里的话，然后好好想想说过的话，不要做傻事。记住，“黑猩猩”可能会有一些非常好的想法，但是它可能不喜欢这些想法，那么“人”需要

记录这些好的想法。

禁锢“黑猩猩”

一旦“黑猩猩”发泄完了，你就有机会用更慎重的方式来对待它了。假设“黑猩猩”发泄得差不多了，现在可以接收信息了，我们就能通过对话来消除它的恐惧和担忧。

我们可以继续用事实、真相和逻辑让“黑猩猩”冷静下来，然后跟它讲道理。“人”的这种说理过程就称为“禁锢‘黑猩猩’”。

约翰的委屈

我们来看这样一种现象——不公平，因为不公平总是会惹怒我们的“黑猩猩”。

约翰是公路维修点的工头，有两个跟班。他见到这两个跟班，向他们清楚地解释了他们应该要做的工作，而且跟他们强调，如果出现任何问题一定要让他知道，因为这个工作当天必须完成。然后他就离开了，因为他要去监督另一个工程。几个小时之后他回来了，那两个跟班根本没有干活，一直坐着等他回来，也一直没有给他打电话。约翰很恼火，要跟老板抱怨这件事。然后约翰就打电话给他老板了，但让约翰惊讶的是，老板已经来过，看到了他的两个跟班，还跟他们说了话。这两个跟班告诉老板说，约翰没有留下任何说明书或者他的联系

方式，所以错不在他们，错在约翰。约翰的老板没有听约翰解释，解雇了他。后来约翰才知道，其中一个跟班碰巧是老板的侄子。

如果我们考虑一下约翰和他的“黑猩猩”对这件事情的反应，就能明白怎样才能完美地处理这件事情。很明显，约翰得到了不公正的待遇。他的“黑猩猩”肯定是这么看待这件事情的，它可能会表现得很生气，很苦恼。这是“黑猩猩”的比较正常合理的反应。首先，约翰需要释放“黑猩猩”，把委屈全部说出来。他已经尝试着去和老板谈了，但是老板没有听。他也可以把这件事提交仲裁，争取保住工作并获得赔偿金。他可以选择不同的方式来解决这件事，但是不能让“黑猩猩”来做选择！他需要把他的“黑猩猩”带到一个安全的地方，释放它的情绪。他可以选择向他的朋友或者亲人倾诉，这些朋友或者亲人必须是能够倾听、了解和知道他所受的委屈的人。这样会在某种程度上让“黑猩猩”冷静下来。但是，“黑猩猩”会想着要报复这两个跟班，同时也要赔偿。要求赔偿可能是合理的，但是不太现实。“黑猩猩”需要被禁锢起来，这个时候就轮到“人”来思考，来制订计划了。

约翰禁锢了“黑猩猩”

约翰的“人”需要用一些事实和真相来满足“黑猩猩”，目的是为了禁锢它，尽管这事让人很不舒服。约翰的“人”会承认，不公正的事情时有发生，总会有一些委屈得不到申诉。事实上，也许奋起抗争是值得的，但是你要意识到，可能到了某个时刻，事情已经不再朝着你期望的方向发展了，你需要减少自己的损失。生活中不公平的事情太多了。

约翰需要和他的“黑猩猩”商量，然后达成共识：他尝试去争取公正判决的时间和精力是有限度的。他会让“黑猩猩”看到生活的真相——生活中充满了不愉快。约翰的这个理性的计划会帮助“黑猩猩”接受事实，然后在适当的时候罢手。

如果约翰没有想到一个以事实为依据的、站得住脚的真实的答案，“黑猩猩”是不会罢休的。打个比方，如果“黑猩猩”想报复这两个跟班，约翰就不能对“黑猩猩”说：“不要想了，很多人都遭受过这样的不公。”这个回答没有多大益处，因为它部分以事实为依据，部分是约翰对他的“黑猩猩”的一个命令或者希望——“不要想了”。更好、更理性的回答应该是这样的：“不公正的事情已经发生了，可能我根本没有机会申冤，不要花太多精力在这件事情上。”他可以补充其他的一些事实，

例如，“公平正义得不到伸张又不是世界末日”，“我是个成年人了，我可以坦然面对这个问题”，“我何必一直郁郁寡欢呢，我可以选择开心生活啊”，“这件事很快就会过去的，生活还得照样继续啊”。

很明显，约翰需要找到能让他的“黑猩猩”满意的答案，但是可能这些答案都不是很有说服力。不过，有一件事是明确的，如果约翰想继续他的生活，想要禁锢他的“黑猩猩”的话，就必须找到答案。否则，他就会按照“黑猩猩”的感觉行事，不会取得任何成效，甚至给自己带来更多的痛苦。

人不会一辈子都是赢家。重要的是你要意识到这个事实，接受这个事实。然后你就可以提醒“黑猩猩”去注意这个事实。记住，“黑猩猩”只是给出一个提议。你一“人”，有自己的选择。要么你就跟着感觉走，要么就拒绝，让“黑猩猩”知道你想要一些更有用的情感。这个当然不容易，但是每一天结束的时候，很多事情并没有按照你想要的方式来发展。禁锢“黑猩猩”就是告知“黑猩猩”它会接受的事实真相，目的是让它镇定下来。

安迪去看牙医

另一个禁锢“黑猩猩”的例子可能更有助于理解如何才能让“黑猩猩”镇定下来。假设安迪去牙

医那儿补牙，他特别紧张、焦虑，感觉很不好。他知道这听起来太荒谬了，只是去看个牙医而已，但他还是很紧张。

首先，安迪要意识到，忧虑的是他的“黑猩猩”，不是他自己。他的“黑猩猩”过度焦虑，这是它的正常表现。他知道这是“黑猩猩”的反应，因为他问了自己那个问题：“我想要这些感觉吗？”答案是“否”。所以，是“黑猩猩”非常焦虑。那么，安迪想要什么呢？他说他想要正确地看待事情，以冷静的、积极的态度去看牙医。因此，“人”就会说：“我要冷静下来，不就是补个牙嘛。”“黑猩猩”反驳：“不行，我很害怕，不想去。”

这个时候，“黑猩猩”和“人”之间就有了一场搏斗。

安迪释放他的“黑猩猩”

“人”要是想要得到它想要的，就必须按照程序行事，不能乱了顺序。首先，我们需要释放“黑猩猩”。

安迪的“黑猩猩”开始释放情绪了。它说：“我真是太没用了，太可悲了，我竟然这么怕牙医，真不敢相信。我肯定会出洋相的，真丢人。哎，为什么会长蛀牙呢？要是没有蛀牙就好了。人

为什么要长牙齿呢，为什么就不能长出比牙齿更坚固的东西呢？”

“黑猩猩”的唠叨越来越荒谬，但是越来越没有杀伤力了。十分钟左右，它就会停下来，然后“人”就发话了：“我真是听够了它的牢骚。”就算不是筋疲力尽，“黑猩猩”也已经很累了。请注意，唠叨非常重要，因为唠叨能让“黑猩猩”疲乏。如果你阻止“黑猩猩”唠叨，你就很难跟“黑猩猩”交流。不要阻止它唠叨！

安迪禁锢他的“黑猩猩”

现在安迪就可以禁锢“黑猩猩”，跟它说事实的真相和逻辑。他可能会对“黑猩猩”说这些话：“如果你真的不想去看牙医，我们就不去，不去管牙齿里的洞了，蛀牙可能会引发其他问题，那就忍着呗。要是去看牙医的话，肯定会很疼。我站在你这边。”

“要是我们去补牙，三十分钟就能弄好，补牙的益处可大了。牙补好了，吃嘛嘛香，多好！牙齿的治疗和不舒服不会持续很长时间的。我们要客观对待这件事，我们只是补个牙，这又不是世界末日。我真的很想这么做。”

如你所见，安迪可以告诉“黑猩猩”很多答案和事实。如果这些事实对“黑猩猩”而言很重

要，“黑猩猩”就会冷静下来。每个人都要找到对他们的“黑猩猩”有意义而且有影响力的事实真相。有些事实真相会对这个人的“黑猩猩”起作用，但是其他的“黑猩猩”就需要不同的事实真相了。对你而言，重要的是，要找到能让你的“黑猩猩”冷静下来的事实真相，把它禁锢起来，让它不要捣乱。

如果你做得很好，你就会发现，你是在训练你的“黑猩猩”，让它知道，它需要遵守一些规则，而你——“人”，是规则的制定者。“黑猩猩”就开始定期地做出反应。一开始，它可能会拒绝合作，在你禁锢它之前，可能因为某个问题，要重复好几次释放“黑猩猩”的情绪；也可能因为某个问题，你需要好几次把“黑猩猩”禁锢起来。但是如果经常训练，“黑猩猩”会做出反应，“人”也能最终控制场面。

安迪可能会发现他的“黑猩猩”总是跑出来，他需要耐心，按照同样的程序把“黑猩猩”禁锢起来。

我们永远不会控制“黑猩猩”；我们管理“黑猩猩”。这两者是不同的。记住，“黑猩猩”的力气是你的五倍，不要尝试用意志力去控制它。长久下去，你会败给“黑猩猩”。所以，通过释放和禁

锢来管理“黑猩猩”。

主要观点

在你禁锢“黑猩猩”之前，可能因为某个问题，要重复好几次释放“黑猩猩”的情绪；也可能因为某个问题，你需要好几次把“黑猩猩”禁锢起来。

我需要一直释放“黑猩猩”的情绪吗

有时候，“黑猩猩”不需要释放情绪，事实和逻辑就可以说服它们，就能禁锢它们。不要做没有必要的情绪发泄，这样反而会惹毛“黑猩猩”。还有，记住，“黑猩猩”是没有理性可言的，这就意味着它的情绪是不可预料的，有时候莫名其妙地焦虑紧张，有时候表现得特别冷静，这些都是毫无理由的。不要追根究底这是为什么，因为“黑猩猩”是不理智的，很多情况下它都让人费解。与其尝试着去了解情绪是个什么东西，不如好好去处理它。

处理“黑猩猩”的感性思维

“黑猩猩”使用的是感性思维，感性思维的特征主要是草率下决定、想法黑白分明或很偏执。有一点非常重要，有时候你自己会允许“黑猩猩”替你思考，你需要意识到这种情况，并找到应对的方法。

怎样才能意识到是“黑猩猩”在替你思考呢？最简单的方式是，如果无论你在情绪激动还是冷静的时候，都有不安的感觉，那么说明这个时候是“黑猩猩”在替你思考。记住，是“黑猩猩”向你传递感觉，然后你来决定怎么处理这些感觉。如果你意识到“黑猩猩”是在运用感性思维，你就可以用一些特别的技巧来处理。举个例子，如果你的“黑猩猩”想法黑白分明，那就立即停止，问你自己还有没有其他的选择，或者有没有折中的可能。假设你的恋情正处于低谷期，你不知道是否要继续这段感情，非常苦恼。这种处境让人很痛苦，使人几乎处于崩溃的边缘。“黑猩猩”尝试着解决这个问题，它需要做出选择，而且选择很明显：要么选择离开这个人，结束这段感情；要么选择留下来，努力让事情朝好的方向发展。在这种进退两难和优柔寡断的处境下，人要意识到，这是“黑猩猩”的黑白分明的思维方式。“人”可以考虑折中的方式。问一下你自己，是否有其他的选择。一种可能性是不要立刻给当前的情形下定论。这就意味着，你可以有暂时的休息时间，比如双方分开一段时间，你可以好好整理思绪，然后就能看清全局了。暂时的休息是个让步，这样“人”就有机会和“黑猩猩”交流，让它镇定下来。这也给了“黑

猩猩”时间去表达自己，释放自己的情绪，它就会感觉好一点。

处理偏执的想法，首先要意识到，你的“黑猩猩”可能反应过激，传递给你的想法太敏感、太不符合实际了。出现偏执的想法，是因为“黑猩猩”感到不安，而且还没有找到事实，所以它要填补空白。首先，你可以让“黑猩猩”表达它偏执的想法，然后看看它的想法是不是符合实际。如果是的话，“人”就可以寻找事实和依据，不仅仅是为了证明这个想法，而且是为了对这个想法提出质疑。和朋友探讨这些有助于理清头绪。经常性地发泄，将心里话说出来，事情会变得明朗很多。记住，要去搜集事实，用积极的方式向当事人询问事件的全过程，这点非常重要。通常情况下，当出现了偏执的想法或者被某件事情困扰的时候，如果我们用中立的方式问合适的问题、倾听答案的话，偏执的想法或者困扰就会消失。

香蕉法

管理“黑猩猩”的第三种方式是喂它香蕉。对“黑猩猩”而言，它想要的香蕉要么是分散注意力的东西，要么是奖励。所以有两种香蕉：干扰物和奖励。给“黑猩猩”喂香蕉并不是解决问题最有利的方法，但是很多情况下，喂香蕉是管理“黑猩猩”

猩”特别有效的一个办法。



充当干扰物的香蕉

有个关于干扰物香蕉的例子。想象一下，你很赖床，不想起来。你一睁眼，“黑猩猩”就开始嘟囔：“我不想起来，被窝里好暖和，我还是好困，感觉身体好重，再睡五分钟吧……”

在这种情形下，你任由“黑猩猩”掌控自己，

这是毫无用处的。为了让它分心，你就要推翻它的想法，跟自己说：“什么也别想，先起床。”所以，闹钟一响就立马命令“黑猩猩”：“什么也别想，先起床，倒数五秒……五，四，三，二，一，起床了。”如果前一天晚上你准备好了，第二天就能直接进入状态，迅速倒数，在“黑猩猩”还没有机会和你讨价还价的时候就起床了。要想改掉赖床的毛病，你必须阻止你的“黑猩猩”思考，阻止它控制你，所以这个干扰要求同时数数和移动。举例说明，数“五”的时候，你要立刻掀开被子，数“四”的时候你就要坐到床边上，数“三”的时候就站起来，数“二”的时候你就走到洗手间了，数“一”的时候你就会庆贺自己做了想做的事，而且让“黑猩猩”一直处于忙碌状态。这根香蕉（是指一系列阻止思维的迅速的行为）让“黑猩猩”毫无思考的时间，但是它很快就会被激活。很多人都用了这根香蕉让自己早晨起床，而且效果良好。跟“黑猩猩”讲道理让它起床一般是没有用的。阻止“黑猩猩”思考适用于很多场景，效果都很好。

当你需要花时间等待的时候，充当干扰物的香蕉也可以用来对付焦虑不安或者没有耐心的“黑猩猩”。一些简单的干扰物，例如，读书或者听音乐，都是非常有效的。



作为奖品的香蕉

管理“黑猩猩”，怎样才能达到事半功倍的效果？给它一点奖励吧！打个比方，假如你要写十封邮件，但是还没下笔就想喝咖啡。如果你对你的“黑猩猩”说，“写五封邮件你就可以喝咖啡了”，你的“黑猩猩”肯定会立马叫你去写邮件。这根“香蕉”一写完五封邮件就喝杯咖啡，会让你

的“黑猩猩”精力充沛，它会敦促你写邮件。“黑猩猩”会让你集中精力写邮件，只会帮助你，不会阻止你。这样也许看似荒谬无理，但是“黑猩猩”本来就没有理性可言，所以这个方法特别有效。

对大多数“黑猩猩”来说，香蕉一般是指别人的赞赏和认可。大多数“黑猩猩”寻找别人的认可和赞许，所以把它们作为奖励非常有效。打个比方，你家里的房间需要粉刷，你也想着去干这件事，但是却在纠结要不要开始。你可以先奖励“黑猩猩”，打电话邀请朋友来看你给房间设计的新的粉刷蓝图。不出意外，“黑猩猩”会跳起来让你粉刷房间，因为它想得到赞赏（同时也是因为它不想在朋友面前出丑）。

香蕉法非常有用，它可以让你在短时间内解决问题，管理好“黑猩猩”，或者分散你的注意力，让你有短暂的休息时间。一般而言，香蕉法不如禁锢“黑猩猩”有效，因为香蕉法不能从根源上解决问题。

发展“人”

在被分离的星球上，在“人”和“黑猩猩”争夺权利的斗争和冲突中，你一定不能忘记自己的存在。对你的“黑猩猩”而言，你是个独立的个体。

作为人，你有自己的需求，就像你脑中的“黑猩猩”一样，它也有自己的需求。可以通过大脑中“人”的性格特征来判断人有哪些需求。所以，希望每个人能通过有建设性的成就来满足自己，比如兴趣爱好，虽然它们不是生存所必需的，但是会给我们带来满足感和丰富多彩的生活。

主要观点

“黑猩猩”想着生存，而“人”注重生活的目标和意义。

如果我们的生活有一种目的感，它就会给生活带来意义，带来成就、满足和健康幸福。在后面的章节中，我们会详细探讨成功和幸福。这部分的主旨是为了好好照看你的机器，你需要同时考虑到“黑猩猩”和“人”的需求。我们经常阻止“黑猩猩”运转，是因为它占据了太多时间而且大吼大叫。

总结

- “我想要.....吗？”问这个问题是为了了解你的“黑猩猩”是不是在掌控你。如果答案是“否”，你就被掌控了。
- 你要一直对“黑猩猩”负责。
- “黑猩猩”的力气是你的五倍。
- 在管理“黑猩猩”之前要好好培育它。

- 管理你的“黑猩猩”，不要控制它。
- 有三种常用的管理“黑猩猩”的方法，即释放法、禁锢法和香蕉法。

推荐练习

NEAT练习

- (N) 正常的。
- (E) 期望的。
- (A) 接受的。
- (T) 被处理的。**在生活中学会NEAT**

无法管理好“黑猩猩”的激动情绪和行为是很正常的。所以你要接受这样的事经常发生。接受事实，那就是你并不完美，而且这个动物太强大了。用适当的方式对待这种情绪的爆发和相关行为，比如，如果影响了别人要去道歉，如果你感觉让自己失望了就要原谅自己。

NEAT意味着你要讲道理。不管什么时候遇到什么样的“黑猩猩”行为，如果你处理不好，就停下来，想想NEAT。要接受事实——这是机器运转的方式，然后打起精神处理这个情况。愧疚、羞耻、沮丧还有其他负面情绪的存在是为了帮助我们而不是摧毁我们的。人非圣贤，孰能无过，犯错是再正常不过的了。

管理不好“黑猩猩”的时候可以采取NEAT思

维。如果你有负面情绪，要消除它们，然后继续前行。寻找合适的方式，适当地处理负面情绪，不要陷入其中。

起指引作用的卫星 (I)

如何了解你大脑中的“计算机”



生命之石

起指引作用的卫星指的是你大脑中的“计算

机”。宇宙中，卫星围绕着行星转，确保该行星的稳定性，所以起指引作用的卫星就确保被分离的行星的稳定性。这就意味着，如果能让你大脑中的“计算机”运转良好，它就会给你的大脑带来稳定，让你更容易管理你的“黑猩猩”。

关于“计算机”的基本介绍

“计算机”有哪些功能

你大脑中的“计算机”有两个功能。

- 你的“计算机”自动使用程序化的思想和行为来思考并采取行动。

- 你可以用它来参考一些信息、信仰和价值观。

信息如何进入“计算机”

你出生的时候，你脑中的“计算机”实际上就是个空的硬盘。它的作用是储存“人”或者“黑猩猩”输入的行为和信念。它没有创新的思想或者阐释信息的功能，它只会加工已经储存的信息。通常情况下，“人”或者“黑猩猩”可能都没意识到它们已经把有意识或者无意识的思想和行为输进了“计算机”中。“计算机”运转是否顺畅取决于输入的信息是否有用，是否真实可信。

“计算机”可能比“黑猩猩”和“人”更大，因为它是参考指标，“黑猩猩”和“人”都要

从它这里寻求帮助和指导。

因此，了解“计算机”的运转方式以及如何去维持良好的运转是明智的，而且“计算机”的指导会给人带来成功和幸福。

男人和女人脑中的“计算机”是一样的吗

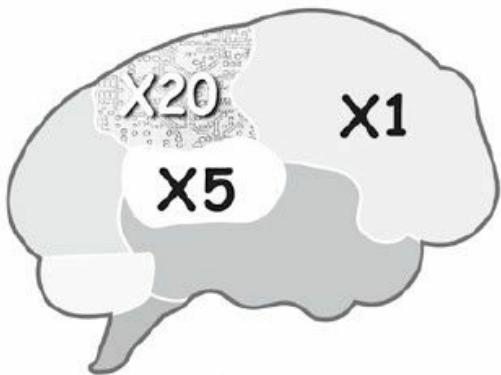
最简单的回答是：“是。”它们的运转方式非常相似，但是还是有点不同的。就“计算机”对语言的敏感度而言，典型的女人脑中的“计算机”比男人的“计算机”更强。女人的大脑中有些区域男人是没有的，这些区域叫做联系中心，是和语言相关的。相反，男人的大脑中有个区域是和人的数学能力以及看地图的能力密切相关的，男人脑中的这个区域比女人脑中的几乎大四倍（男人脑中的这个区域是否会真的运转很好就另当别论了）。男人和女人的大脑确实有结构上的和生理上的不同，这就意味着，这两个大脑的运转截然不同，最好用它们来完成不同的任务和学习。

人们经常为这个争得面红耳赤，吵得不可开交，因为人们觉得这种分类和定论把人划分成不同的类型，是对人的一种羞辱和不尊重。而事实上，科学家尽心尽力所做的这些都是为了帮助人们更好地了解自己。当然，关于男女之间的不同还是有一些特例的，科学家将会在这方面投入更多精力进

行研究。就结构和生理方面而言，男人和女人的“计算机”有很多不同之处。大脑中不同部分的神经传输器（传递信息的化学物质）的反应也是有不同的之处。

“计算机”的速度如何

可以想象一下，“计算机”的运行速度大概是“黑猩猩”的四倍，是“人”的二十倍。所以，如果“计算机”运行良好，在“黑猩猩”和“人”还没来得及完成思考的时候，它就能迅速准确地执行命令。



这些观念反映了人脑的运行速度，人脑中有些区域的运行速度比其他区域要快得多。

“计算机”的构成是怎样的



自动驾驶仪

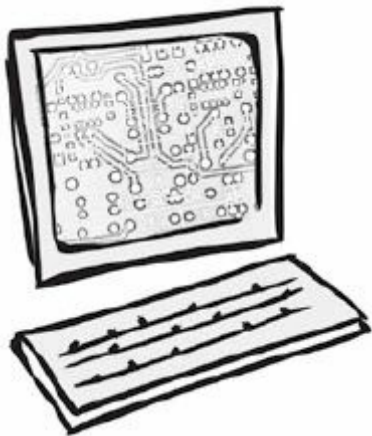
小精灵

小妖精

生命之石

- “自动驾驶仪”是指有益的信仰或者行为。
- “小精灵”是指毫无益处的或者有害的信仰或行为，但是它固若金汤，基本上很难移除。
- “小妖精”是指毫无益处的或者有害的信仰或行为，它是可以移除的。
- “生命之石”指的是你生活中信奉的价值观和信仰。

具体探讨“计算机”的功能



- 自动功能。
- 充当参考标准。

自动功能

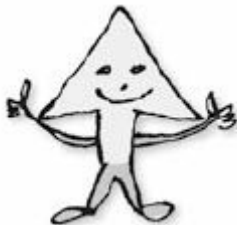
自动功能，看字面意思就知道，是建立在习得的行为、信仰和自动的程序基础上的。这是指我们按照已经有的行为或者思想行事，就算闭着眼睛也不影响我们的行为。我们作为“人”这个角色不需要花很多时间去思考。把一些行为结合起来，我们

就能形成复杂的程序，比如，煮一杯咖啡或者骑自行车，这些事情做多了就熟能生巧了，不需要过多地去思考应该怎么做。

“黑猩猩”和“人”把信息输入“计算机”，然后编程。一旦“计算机”有了运行的程序，它就会取代“黑猩猩”和“人”，让它们暂时停止思维和阐释工作。给“计算机”编程是要让它为我们思考，为我们办事，但是，它只能使用我们要求它使用的信息。“黑猩猩”和“人”习得了储存的这些信仰和行为，然后把它们输入“计算机”中。这和“黑猩猩”的本能是相反的，“黑猩猩”天生就遗传这样的基因，这个基因导致“黑猩猩”的反应特别快。

这个“计算机”的运转对我们的生活有很大的影响。我们每天过得怎么样取决于“计算机”里输入了什么样的信息。如果我们花时间维护“计算机”，当然能补充或者删除“计算机”里的东西。但问题是，我们中的大多数人都不会这么做。

自动驾驶仪



自动驾驶仪

“自动驾驶仪”指的是积极的，有建设性的信仰、行为和自动功能，它会帮助我们在生活中获得成功和幸福。我们可以在任何时候把“自动驾驶仪”装进“计算机”中。“自动驾驶仪”包括：骑自行车；出现问题时保持冷静；出现问题要寻找解决问题的方法而不是关注问题本身；系鞋带；有组织性、有纪律性；积极向上，个人形象良好。

“小精灵”和“小妖精”



小精灵

小妖精

“小精灵”和“小妖精”可以说是“自动驾驶仪”的反面。它们指的是毫无益处或有害的行为和信仰，或者是储存在“计算机”中的自动化的编程。

在你很小的时候，“小精灵”就被植入“计算机”中了。在你童年的早期，你的“计算机”就试图把它接收到的任何信息永久性地储存下来。所以，“小精灵”已经被放进“计算机”的永久性系统里，很难移除，你需要学会包容它们。一般而言，“小精灵”在我们八岁之前就出现了，“小妖精”在八岁以后才出现。因为“小妖精”是由软件连接到“计算机”中的，你发现它们的时候可以将它们删除掉。给“小精灵”和“小妖精”做出区

分，是因为我们必须弄清楚哪个是可以移除的，那样的话你就不会想着做不可能的事情了。一旦发现这些毫无益处的东西，你就可以处理它们了。



关于“小精灵”的一个例子

我们来看一个“小精灵”的例子。“冰箱门症状”描述了一个最典型的“小精灵”的例子，它对很多西方人都产生了巨大影响。



开学第一天，小孩子们都很激动。老师对孩子说：“我们来给爸爸妈妈画幅画吧。”画完画之后，孩子就跑回家给父母看他们的作品。孩子跑到爸爸或者妈妈身边，他们就会问：“你拿的是什么？”孩子就把画递过去。爸爸或者妈妈会回答：“这幅画真是画得太棒了，我儿子（女儿）真聪明，爸爸（妈妈）真为你骄傲，恨不得让全世界都知道我有个这么优秀的儿子（女儿）。”然后他们把那幅画贴到冰箱门上，让整个世界都知道这孩子有多聪明。

而事实上，孩子现在有个很大的“精灵”陪伴

着他（她）。

现在我们换一种方式看待上文中的场景。孩子放学回来，拿着画跑到爸爸或者妈妈身边。爸爸或者妈妈的反应是这样的：“等一下”，把画放到一边，然后拥抱了孩子。接着他（她）这样说：“爸爸（妈妈）真为你骄傲，我儿子（女儿）多聪明、多优秀啊，爸爸（妈妈）太为你自豪了，太骄傲了。”“你手上拿的是什么东西啊？”爸爸或者妈妈会听孩子说这幅画的缘由，然后他们会赞美这幅画，赞美他们的孩子，然后问孩子喜不喜欢把这幅画贴到冰箱门上，因为这幅画真的很漂亮。

在第一个场景中，父母告诉孩子他（她）很聪明，父母为孩子感到骄傲和自豪，而这只是因为孩子所取得的成绩。换句话说，孩子的价值只是体现在他（她）画的那幅画上。然后父母告诉孩子，他们想把这幅画贴在冰箱门上，让全世界都知道。这样做传递给孩子的信息是：你是否有价值是由你在生活中取得的成绩决定的。因为你做的这件事，别人才会对你另眼相看。

第二个场景中的孩子接收到的信息是这样的：你本身就很有价值，你本身就得到了爱和尊重，你不需要通过获得成就才能得到这些。父母会告诉孩子，取得成就是很棒的，但是不要把成就和你自身

的价值混淆。当然，如果孩子表现非常优秀，不管取得了什么样的成绩，经常去赞美孩子是件好事。

当然，现实中，事情不会这么极端，在这两个场景中，为了把我的观点说明白，我是从非常极端的两个方面来阐释的。但是，很多人总会担心自己做得不好，在意别人的看法和评价。

很多学生考试的时候都变得紧张焦虑，担心考试结果。假设考试结果是保密的，而且只有他们自己知道，要是考得不好，他们还可以秘密地重考，直到他们通过考试，那么如果你问他们对考试的感觉，他们可能会说，“我一点也不担心”。所以，对这些学生来说，考试不是问题所在，问题是他们害怕别人知道考试结果，还有考试对他们的意义。

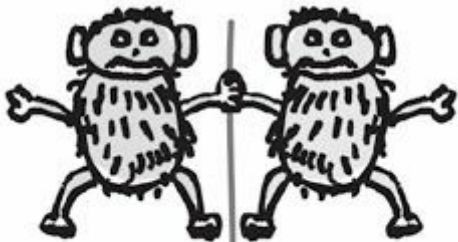
如果我们知道别人对自己的评价都还不错，失败对我们而言只是小烦恼，我们就不会担忧害怕，会正确对待失败的后果。我们也不会用一次考试的结果来衡量自己的价值。在这种情况下，“冰箱门小精灵”处于最佳状态！

上述症状极其普遍，大部分人都有过这种症状。不过，我们可以管理它，操控它，不让这种症状影响我们。有一部分原因是“黑猩猩”帮助了“小精灵”。“黑猩猩”有很强的群体欲望，要成为群体的一部分，这种欲望是为了确保我们的生

存。成为群体的一部分意味着我们必须要被别人接受。被接受意味着我们必须很强大，而且有能力。所以，受“黑猩猩”的原始本能影响，我们想影响他人。当然，如果我们把这种欲望和“小精灵”联系起来，“小精灵”肯定会变得很强大。所以，很多人精神上饱受痛苦，是因为他们总担心别人对他们的看法。其实，他们想要过自己的生活，不受困扰，但是“黑猩猩”和“小精灵”让他们不得安生。

关于“小妖精”的一个例子

下面来看这样一个例子，讲的是两个非常普通的“小妖精”。大多数人脑中的“计算机”里都有这种“小妖精”，这对双胞胎经常给人带来不切实际、毫无益处的期望。



不切实际的期望

毫无益处的期望

双胞胎“小妖精”

检查一下你的期望是否都很现实、很理性，这样做很有益处。如果你的期望非常不现实，而且毫无益处，它肯定会引发强烈的负面情绪。通常情况下，沮丧、生气或者失望的情绪就会涌入。

想象一下这样的一个小妖精，它说：“我觉得我应该一直都准时。”如果你迟到了，不管什么原因，你都可能会变得紧张，因为你的信仰是你应该一直都准时。你可以用“自动驾驶仪”替代这个小妖精，“自动驾驶仪”会这么说：“我想要在任何情况下都能准时，但是有时候无法做到，

这样也没什么大不了，我要正确对待。”这个想法会更现实可行，这样你就会放松，当事情无法按照既定计划发生的时候，你也会像个大人一样面对，而不会像个孩子似的！

关于不现实的期望，还有另外一个例子，那就是你总是想通过赢来证明自己。如果你只是把打球看成运动，不在乎结果，那么，打一场羽毛球是非常有趣的。这并不是说你没有尽力打球，这说明你能客观对待它。但是，如果你觉得你一定要赢，因为赢球能证明你作为一个人的价值，那么气氛就变得很紧张，可能这场球就打得很不愉快。你的信念肯定会影响你对事情结果的看法和对结果的反应，不管你的看法和反应是怎样的。最好不要有不现实的期望，在某些情况下，最好不要有期望。

其他“小妖精”的例子包括：

- 对事情反应过激。
- 想吃就吃，不饿的时候也吃。
- 跟自己过不去。
- 优柔寡断，做不了决定。
- 脾气暴躁，不能自控。

“计算机”充当参考标准

“计算机”充当参考标准有三个方面的内容：

- “自动驾驶仪”和“小妖精”——一般参考。
- “生命之石”——生活的真相、价值观和生命力。

●思维模式。

“自动驾驶仪”和“小妖精”——一般参考

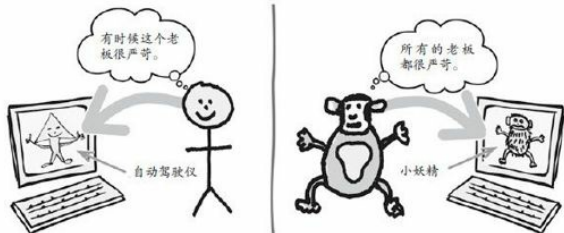
“人”和“黑猩猩”都把“计算机”当成决策的记忆库。有事发生的时候，“人”和“黑猩猩”就会阐释发生的事情，然后去“计算机”里寻找之前已经储存的经历、信仰或者记忆。已经储存的这些信息影响人的决定和行为。

举个例子解释一下上一段内容。亚当给一个非常严苛的老板干活，老板每次找他都批评他，警告说他随时会被解雇。亚当的“人”被他老板的行为弄得很不安，“人”向“计算机”输入这样的信息：“你见到你老板的时候，批评在所难免，做好挨骂的心理准备。”这种信念是对的，而且事实就是如此。对事情的这种阐释是有用的，这种阐释输入“计算机”以后就会变成“自动驾驶仪”（以事实为依据的、有益的信念，你未来的行为就建立在这个信念的基础上）。

亚当去见老板的时候，他的“黑猩猩”肯定很烦，“黑猩猩”可能会向“计算机”输入这样的信息：“不管什么时候去见老板，都要做好准备接受

烦心的事，接受不好的消息。”这只是个一般性推理，不是每个老板都是这样的；就算是同一个老板，他在不同情况下的表现也是不一样的。所以“黑猩猩”向“计算机”输入的信息不是很准确，那就是“所有的老板都很严苛，让你烦恼”。

“黑猩猩”对事情的阐释毫无建设性可言，而且以后可能引发严重的后果。这种阐释不符合事实，所以它就是个“小妖精”（“小妖精”是指毫无益处的信念，它会引发之后的不当行为）。



现在，“计算机”中就有了两种完全不同的信息。
这些信息就是之后会用到的参考标准。



“人”和“黑猩猩”可以选择“自动驾驶仪”和“小妖精”中的任何一个。
它们的选择决定了事情未来发展的趋向。

要是亚当还是跟着原先的老板干活，老板找他谈话的时候，“计算机”中的两种信息可能都是对的，因为他的老板很可能又会很不讲理。但是，现在我们来假设一下，亚当换了工作，有了新的老

板。新老板跟之前的老板完全不一样，他非常理解员工，喜欢赞赏和支持员工。亚当得知新老板要见他，他的“黑猩猩”立刻嗅到了潜在的危险，马上去“计算机”中寻找参照物。“黑猩猩”找到“小妖精”，“小妖精”说：“所有的老板都很严苛，让你烦恼。”“黑猩猩”就会发出信号：“这下糟了，每个老板都很严苛，让人烦恼，你肯定会被解雇的。”“人”这个时候根本没有机会说话，因为“黑猩猩”和“小妖精”比它强大。所以，亚当胆战心惊地去了老板的办公室，他很担心，知道自己可能被解雇，所以他不大可能跟老板进行一次愉快的交谈。另一种结果是，亚当的“人”找到“自动驾驶仪”，然后安慰“黑猩猩”，对它说：“我要给这个老板一次机会，他可能跟之前的那个不太一样。”

这就是“小妖精”和“自动驾驶仪”出现的两种方式。“黑猩猩”或者“人”把它们输入“计算机”中，作为以后的参考。这个同时也表明“黑猩猩”和“小妖精”的联系是很密切的。另外，进行教育活动或者和别人交流各自的经验时，“小妖精”和“自动驾驶仪”也会出现。

“黑猩猩”和“人”以“计算机”中储存的信息为参照点来帮助它们做决定。如果“计算机”中

有很多“自动驾驶仪”，它就会让“黑猩猩”减速或者阻止它运转，让它冷静下来。这样“人”就有机会使用“自动驾驶仪”，稳定整个系统，让人冷静下来。在大脑扫描仪上能看到这个系统的运转，因为它们运转的时候，血液就会流到大脑中的不同部位。对“人”和“黑猩猩”而言，“计算机”中的“小妖精”越多，不稳定性就越强。

“生命之石”——生活的真相、价值观和生命力

“生命之石”是你最终的参照点。“生命之石”镌刻的是你生活的真相，价值观和生命力。“黑猩猩”和“人”以“生命之石”来评价世事万物，所以我们需要细致探讨这三个方面。



生活的真相

生活的真相指的是你的世界观，你可以用例子和经验来“证明”你的世界观是正确的。世界观要么是你自己总结出来的，要么是间接获得的（例如父母的影响、教育、经验等）。

每个人对事实真相的看法都是不一样的，但是大多数人对某些事实真相都是持统一认可态度的。这些事实可能跟某些“自动驾驶仪”甚至一些“小

妖精”是一样的，但是你对这些事实深信不疑。你相信，这些事实都是真实的，这是你的信仰。

举个例子，假设你的人生信条是“生活本身就不是公平的”。对大多数人而言，这个“生活的真相”听起来很有道理，因为我们知道这是“事实”。如果我们认为这就是事实，而且信奉它，那么如果有不公平的事情发生，我们就不会感到很难过，或者根本就不会难过，因为我们知道人生就是这样，充满了不公平。这并不是说我们不想要公平，这说明，我们坦然接受生活中的不公平现象，而且面对它。

如果有人相信“生活是公平的”，而且信奉这个“事实”，那么当不公平的事情发生的时候，他们很可能经常烦恼、难过。举个例子，如果某人信奉这个信条，他从商店买了一副牌，回家发现牌少了一张，他就会大喊大叫：“这太不公平了。”他会跑到商店去和店主理论，想要重新换一副牌。他想要换牌，可以理解。但是，售货员说，很抱歉，他们店卖出的东西一概不退换，顾客应该在离开商店之前检查牌是否少了。可想而知，这个顾客就会抗议。他抗议这事太不公平，结果是什么呢？除了自己生气，其实什么也没得到。有时候在这种情况下还不如感叹一声：“生活中处处有不公平，既然

发生了不公平的事，我就接受吧，因为我也不能改变什么。”选择权在你手上；要么选择一直抗议，说不定会赢呢；要么别把这件事放在心上，忽视它，免得惹上麻烦，受到羞辱，最后赔了夫人又折兵。

我信奉三个生活的真相：

1.生活本身就是不公平的。

2.人生有很多变化。

3.没有什么事情是可以打包票的。

如果我能坚定地信奉这些“事实”或者说“原则”，那么我就很少会对生活沮丧失望；如果我不信奉这些“事实”，碰到我之前说的情况，我也不会不知所措，我会提醒自己什么是现实。当然了，遵循这些事实并不是说我对生活没有热情，这只是说明如果我必须要接受不公平的事情，我就会接受它，然后继续我的生活，不会因为不公平受到伤害。

这种想法——生活是公平的或者应该是公平的，是从哪来的？最大的可能是童年早期的时候你就接受了这种观念，那个时候你就被洗脑了！小的时候，大人会给你读或者带你看童话故事，王子会娶公主，邪恶的巫婆会死掉，每个人都会过上快乐幸福的生活（除了那个巫婆，因为她活该）。换句话

说，正义最后总是会战胜邪恶。但是，这只是童话故事，可是你却被灌输了这样的思想，认为这种事情真的会发生。但是，事实不是这样的。也许我们应该为了孩子改一下故事结局，让巫婆杀死公主，然后嫁给王子。过了好几年恐怖的生活之后，他们离婚了，王子的余生都在痛苦中度过，而巫婆却每天都开心地偷笑。这样的结局才更真实一点。但是要谨慎，要是正义必将战胜邪恶的思想已经在孩子脑中扎根了，你告诉他这个结局的话，他可能会反驳你，所以要小心。

现实中并不是所有的事情都朝着好的方向发展。让正义战胜邪恶，去追求公平的事情，这是值得尝试的；但是笃信正义，认为公平应该要存在，而且一旦没有正义和公平就一定是哪儿出了问题，这种想法是不明智的。所以，我自己的信奉的第一个生活真相就是一“生活本身就是不公平的”。

价值观

在你的“计算机”中，有一些你认为对你很重要的未成文的价值理念。就像生活的真相一样，总结出你自己的价值观念很有益处，这些价值理念能给“人”和“黑猩猩”提供指引。这些价值观会时时刻刻提醒你要弄清楚自己的心在想什么，在痛苦的时候，它还可以让“人”和“黑猩猩”镇定下

来。价值观是你自己的看法和评价，反映出你想要遵循的一些伦理道德准则。打个比方，你的价值观是“人不应该说谎”，这不属于生活的事实，因为你无法证明它，但是它是一种价值评判。大家的一些普遍的价值观念可能有如下这些：

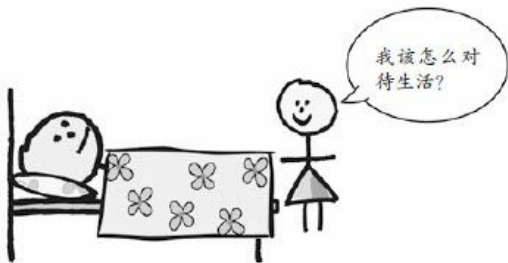
- 做人要忠实可靠。
- 家庭比事业重要。
- 无私是一种美德。

“真相”和“价值观”的区别是，“真相”是有事实依据的，而“价值观”是个人的看法和评判。

生命力

想要在“生命之石”上找到生命力，你就要想象一下这样的情景：你已经一百岁了，躺在病床上，再过一分钟就断气了。你的重重孙子问你：“在您去世之前能告诉我该怎么对待生活吗？”

现在暂停一下，下一分钟就立刻诚实地回答这个问题。你只有一分钟，现在开始，时间到了你就已经想到自己该怎么回答他们，继续读下去。



回答这个问题就能说明你最看重的是什么，你的宇宙中，太阳代表的是什么。这是关于你对生活的看法，这是你的“生命力”。

大多数人回答“我该怎么对待生活”的时候会这样说：“做什么无所谓”，“要开心幸福”，“不要忧心忡忡”，“尽力就好”。

你对你的重重孙子的建议其实就是你对自己的建议。如果你不信奉这个建议（也就是你生命的本质所在），你的一生就只是个谎言。不要在谎言里活一辈子，谎言会毁了你。

关于“生命之石”的总结

●生活的真相指的是你所相信的和事实相符合的一些看法。

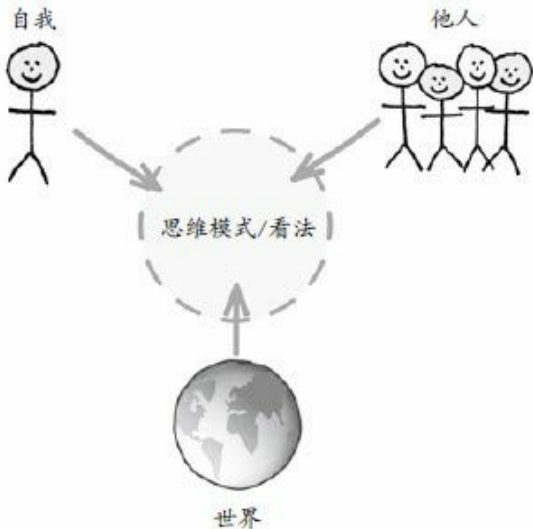
- 价值观指的是你信奉的原则和理想。
- 生命力指的是你所信仰的生活以及该如何生活。

思维模式

“计算机”充当参考标准的最后一个方面是思维模式。以下三个特殊的问题有助于我们去了解思维模式。

- 你怎么看自己？
- 你怎么看他人？
- 你怎么看这个世界？

我们对自己、他人和我们生存的这个世界的看法在很大程度上影响着我们的生活方式。这三个方面代表我们的思维模式。所以，思维模式是我们和自己、他人以及这个世界打交道的时候参考的基础。



思维模式建立在对自我、他人和世界的看法的基础上

这些信念一起涌来（关于“自动驾驶

仪”和“小妖精”的），它们一起形成一个个性展示。要知道，这不是你的个性，虽然你的个性会影响它，这点很重要。这只是“计算机”中的一个通

道，它建立在变化多端的信念基础上。

举个例子，假设你认为自己很聪明，大家都喜欢你，你认为这个世界充满乐趣和机会，那么你的思维模式就昭示了这样一种可能性——你每天早上起来都是好心情，期待着新的体验。同时也意味着，如果你碰到不喜欢你的人，你可能会认为，他们自己肯定遇到了棘手的问题，问题解决的时候，他们就会喜欢你了。如你所想，大多数时候，这种思维模式对你而言都是很有益处的，但可能偶尔给你带来麻烦。因为有了这种思维模式，你肯定每天都过得非常开心。

现在来假设一种反面的情形。假设你觉得自己不聪明，你想方设法隐瞒自己不聪明这个事实，不想被别人发现。同时你认为别人都比你棒，而且他们总是想揭你的短。最后你就会觉得这个世界充满了仇恨，你不得不挣扎着生存下去。不难想象，这种精神状态会给你带来多大的负面影响啊。你肯定不想尝试新的东西，因为害怕自己表现得很愚蠢，害怕别人知道自己很笨，害怕别人说自己是白痴。你对别人都会留个心眼儿，总是愤世嫉俗，对别人吹毛求疵，因为你感觉别人都是用一副高高在上的态度对待你。你可能就只有少得可怜的几个朋友，你要么感觉很压抑，想逃离这个不属于你的世

界；要么你就会变得很好斗，总想着向别人证明你自己，对别人的防御心很强。

这两种思维模式是两种极端，但是它们代表的是我们都可能会遇到的极端的情况。我们有必要花时间思考自己的思维模式是怎样的，因为它会扭曲我们对所发生的事件的看法，进而影响“黑猩猩”、“人”和输入“计算机”中的信息。

我们再来看另外一个极端的例子，把我们的观点说清楚。想象一下，你觉得自己是世界小姐或者宇宙先生，你准备去夜总会。你可能会自信满满，昂首挺胸，大步走进去，希望别人都注意到你。现在再来想象一下，把自己想象成类似猫豆乐队里的人。你可能就没什么自信，可能会偷偷溜进去，害怕被别人看见。所以你的思维模式影响了你的行为方式，以及你向这个世界展示自己的方式。

总结

- “计算机”有两个主要的功能：运行自动化的程序；充当“人”和“黑猩猩”的参考标准。
- 可以这么说，“计算机”的运行速度比“人”快二十倍，比“黑猩猩”快四倍。
- “自动驾驶仪”指的是正面的、有益的、自动化的行为和信念。
- “小妖精”指的是负面的、毫无益处的、自动

化的行为和信念，而且它们能被移除。

- “小精灵”指的是负面的、毫无益处的、自动化的行为和信念，但是它们根深蒂固。

- “生命之石”包括你信奉的生活真相、价值观和生命力。

- 你的思维模式建立在你万事万物的看法上，因此影响你的处事方式。

推荐练习

回顾一下你的“计算机”和“生命之石”

检查一下你的“计算机”是不是有“小妖精”

因为“计算机”对“人”和“黑猩猩”的影响是长久稳定的，我们需要定期检查一下“计算机”里的东西。找找“小妖精”姐妹，它们是你的日常生活中不切实际的、毫无益处的期望。你会很惊讶地发现，很多不愉快的情绪都是它们导致的。如果因为某事不开心，这就提示你去思考，把此时此刻的情形和人物考虑进来，看看你的期望是否符合现实，是否正确。你的“黑猩猩”可能会对别人有很高的期望值。你要意识到这点，用“人”的期望取代它。举个例子，期望朋友能一直赞成自己的观点，这种想法是“黑猩猩”的想法；而“人”的想法是这样的一期望朋友有自己的观点，希望他的观点和自己的观点能达成一致。

打磨“生命之石”

想想自己的“生命之石”，花时间想想它上面镌刻的究竟是什么。要确保你相信的事情是有事实依据的，确保自己拥有明确的价值观。写下你的生命力宣言。然后，把关于“生命之石”的理念都写在海报上，把它放在显眼的地方提醒自己你所信奉的人生信条。

起指引作用的卫星（Ⅱ）

如何管理你的“计算机”

管理你的“计算机”主要是指确立正面的想法，采取积极的行动。我们将会从以下四个方面探讨如何管理思维模式：

- 识别“小妖精”，用“自动驾驶仪”取代“小妖精”。
- 阻止更多的“小妖精”进入思维模式中。
- 完善“生命之石”。
- 确定并坚信自己的思维模式。

识别“小妖精”，用“自动驾驶仪”取代“小妖精”

自动化运转依赖于已有的信仰和行为。为了能让你和“黑猩猩”有时间休息，让“计算机”运转，你就要好好做编程。如果“计算机”运转不畅，或者它不知道怎么做，你和“黑猩猩”就要保持清醒状态，加以干涉。

有益的、正面的行为和信念就是“自动驾驶仪”；无益的、负面的行为和信念就是“小妖精”。首先，你要识别你的“计算机”中的“小妖精”，然后用“自动驾驶仪”取代它。牢记这点非

常重要，因为不管“人”或者“黑猩猩”何时收到何种信息，它们都会先从“计算机”中寻找信息，看看有没有它们知道的或者记得的信息，然后再采取行动。如果它们接收的是来自于“自动驾驶仪”的有益的、正面的言论，它们就会冷静下来，采取合理的行为；如果它们接收的是来自于“小妖精”的负面的信息，它们就可能会按照接收到的信息采取行动。“小妖精”很可能会把“黑猩猩”带入一种不愉快的情绪中，让“人”抓狂，这样会导致负面的结果，或者让“人”做出后悔的事情。



“黑猩猩”和“人”在行动之前总是会先查看“计算机”里的信息

“小妖精”一般情况下都是隐藏的，你要把它们找出来。打个比方，如果你有个隐藏的想法，认为你自己不如别人，这个想法可能不是那么明确清晰，你要找到它。假设你在排队买咖啡，有人在你前面插队。你一“人”可能想礼貌地说：“不好意思

思，请不要插队。”你的“黑猩猩”可能也想表达同样的想法，但是不会这么礼貌，它的态度会很无礼。但是，在“人”和“黑猩猩”表达想法之前，它们会先查看一下“计算机”。这个时候，你就能看到“小妖精”了，它说：“你真没素质。”这是“黑猩猩”的行事标准。所以“小妖精”就阻止了你——“人”说话，因为你觉得你没有说话的权利，或者你害怕那个人，怕他反驳你。

这个“小妖精”的危害性很大，它让你没法像个大人一样采取行动。如果你有个“小妖精”，对你说，“你比任何人都棒”，这个“小妖精”可能会让你信心十足，但是你也可能因此变得很傲慢，飞扬跋扈。从长远看来，这个“小妖精”和之前的那个一样，有很大的危害性。

一定要用“自动驾驶仪”取代“小妖精”

如果你能识别这些“小妖精”，那么就可以移除它们。移除一个“小妖精”，你就要引进一个“自动驾驶仪”。换句话说，如果你有个负面的想法，你就需要用个正面的想法来取代它。这种情况下，这个正面的想法可能是“人人平等，我们都应该受到尊重”。如果你脑中的“自动驾驶仪”也发出这样的信号，在上文提到的例子中，有人在你前面插队，这个时候，“人”和“黑猩猩”向“计

算机”寻求指导意见，它们看到的“自动驾驶仪”就会这么说：“我们都应该受到尊重。”然后“人”或者“黑猩猩”才会发话（希望“人”能说服“黑猩猩”，“让我来处理，我会礼貌点”）。

找到你的“小妖精”

每当“小妖精”活跃的时候，你总会经历不愉快，情绪低落，状态极差的时候。“小妖精”总是阻止你做你想做的事情，强迫你做一些你不想做的事情。判断你的想法是否是正面的取决于你对快乐的定义和你想过什么样的生活。

为了找到你的“小妖精”，你需要想想自己是否经历过这样一个时刻，那个时候你无法控制自己的情绪。这通常指的是负面的情绪——没有人会无端地抱怨自己太开心或者太激动。这种情绪可能是生气、沮丧、难过或者失望。接下来，将情景重现。发生了什么事？你在干吗？别人在干吗？你在想什么？关注你的想法，问你自己，这种想法是否是正面的。还有，这种想法是否是真实的？如果这种想法让你有了负面的情绪，它可能就是有个负面影响的“小妖精”，马上移除它。如果“小妖精”和“黑猩猩”都说一样的话，就很难区分它们了。这也不足为奇，因为是“黑猩猩”首先把“小

妖精”输入计算机中的！“黑猩猩”此时此刻就在思考。“小妖精”回忆“黑猩猩”之前说的，它的回想就变成了一种信念。举个例子，别人要你帮忙，你的“黑猩猩”当场的反应是由负面情绪影响的，你的“小妖精”回想之前的情形，认为每次别人让你帮忙干活都很累人，所以，因为这个负面的想法，“小妖精”就给你自动传输负面情绪。

移除你的“小妖精”

下面来看一个常见的例子，看看怎么去移除“小妖精”，然后把它变成“自动驾驶仪”。

或许，你会抱怨自己不会对别人说“不”，你很烦恼。因为你要做很多事，所以你需要承担的就很多，会感觉很恼怒。“小妖精”不适当的行为表现就是，不管什么时候别人让你做事，它都会说“好的”。其他有危害性的“小妖精”，也就是那些负面的想法，就隐藏在这个“小妖精”背后，我们要找到它们。

每次别人让你干活，有个“小妖精”总促使你说“好的”，想找到这个“小妖精”吗？首先，你要试试问自己两个问题：

- 你认为对别人说“不”能间接表明你是个什么样的人？
- 对别人说“不”的后果是什么？

如果你的回答是这样的——“如果说‘不’，这就表明我很自私，后果就是，别人会觉得我很懒”，这两个“小妖精”就会让你的“人”做出错误的决定。

用事实来取代这些“小妖精”。例如：

- 说“不”是一个成年人的适当的反应，这说明他（她）尊重自己，考虑到自己的能力有限，不想跨越自己的底线。

- 说“不”是一个对生活有规划的人做出的非常有影响力的事情。

- 比较现实的人会理解自己被拒绝，而且欣赏你敢说“不”。

- 大家都尊重敢说“不”的人。

想让自己不要对任何事情都说“是”的话，一个非常有益的方法就是尽早打破这个循环。别人叫你帮忙的时候，让你的“人”有机会思考，做出自动的反应，比如“我看看我有没有时间做这件事”，或者“我要想一下，做这件事合不合适”。一旦你习惯这样反应，停下来想一想，让别人知道你需时间考虑，他们就会尊重你的做法，你就有机会做出明智的决定了。

移除“小妖精”费时费力，但是如果我们坚持，就能去掉它们。“事实”或者“自动驾驶

仪”的数量对解决这个问题起着至关重要的作用。为了移除“小妖精”，你要找到这些事实，不断证明这些事实的可靠性，直到它们深深扎根在“计算机”中，像人的本性一样根深蒂固。再来看一下上面的例子，很多人都会理解和接受你不能帮助他们。那些总是说“是”的人不会因此而得到奖牌，也不会因此难过。如果你意识到自己很难说“不”，说明你需要改变。

你需要决定哪个才是你的“真相”

我们来看这样一位母亲，她对她十几岁的女儿非常不满，因为她女儿的房间很邋遢，但是这种不满不是她想要的情绪。这种不满和邋遢影响了她们之间的关系。这个母亲可以问自己：“我为什么这么生气呢？”

导致这位母亲生气的原因可能是这些：

- 如果我的女儿不整理她的房间就说明她很懒。
- 房间不整理就会滋生细菌，细菌是很可怕的。
- 这是我的房子，她必须要整理房间。

然后，这位母亲可以向这些想法提出质疑，看看它们是否真的属实。如果她还是认为这些想法是符合事实的，她可以这么问自己：

●是为了整理房间和女儿争吵重要，还是和女儿好好相处重要？

●还有解决这个问题的其他方法吗？

这位母亲不愿意跟女儿生气，也不想激怒女儿，这不是她想要的结果。这位母亲可以改变上文列出的这些想法，用更有益的想法来替代它们，例如：

●房间不整洁和懒人不可以画等号，只是一个不太整洁的人碰巧是个十几岁的孩子而已。

●我的女儿正在慢慢成长，她有自己生活方式。

●如果我跟她说，她不整理房间让我很生气，她可能会听我的话，去打扫。

●这是我的房子，没错，但是，那是我女儿的房间。

当然，这位母亲可能还是很生气，然后定下规则，可能这些规则都能起作用。但是，如果她把这些规则看得比她们母女之间的关系还重的话，她们的关系就会破裂，她既然选择这么做，就不要抱怨。

这个例子想表达的是，我们都要好好想想，想想自己想要什么，想怎么做，想要相信什么。这是个选择，一旦做出这个选择，其他选择就会接踵而至。你想在你的世界里过怎样的生活，只有你自己能决定。如果你想有所改变，你就要用不同的视角

来看待事情。如果你不想质疑你的想法，那么“小妖精”还会存在，你要自己承担后果。

记住，一旦你识别出是什么样的想法引发了你的负面情绪，你需要用其他东西来取代它。你要试着在大脑中创造一种全新的自动化的想法，一个“自动驾驶仪”，或者某种路径。你需要用一种积极的“自动驾驶仪”来取代“小妖精”，需要经常思考，不断加深这种想法（即“自动驾驶仪”），直到最后这种想法变成了你的自动反应。

母亲仍需要自己的生活

母性欲望促使一些雌性“黑猩猩”向大脑中植入常见的“小妖精”，这个“小妖精”指的是一种想法，即母亲唯一的角色就是照顾孩子和家庭。“黑猩猩”可以给“计算机”编程，植入这样的“小妖精”，也就是这种信念：“不管什么情况下，你都要把家庭放在第一位，否则你就是位失败的母亲。”有了这样一个“小妖精”之后，这位母亲就会时刻围绕着家庭转，没有了自己的生活。一旦她想着为自己做点什么，她就会觉得很内疚。这种想法是消极的、不健康的，而且也引发了疑问：这位母亲这样做是不是也就告诉她的女儿，当她成为母亲的时候也应该像她妈妈一样？

取代你的“小妖精”

假设你开车进城上班。你出发得很及时，事情都很顺利。突然，你碰到一个人在路中间倒车。车抛锚了，挡在路中间，所以导致了交通堵塞，你被堵在了汽车长龙中。时间一点点过去，可那个人的车一点也没动，一直挡在那儿。汽车长龙不断变

长，他们也不会给你让道，你就这样一直堵着。十分钟又过去了，你上班要迟到了，而且你的经理不能容忍员工迟到。这个时候你会怎么做？

一般人会这么做——

首先，“黑猩猩”开始尖声吼道：“这个蠢蛋在干吗？”“他干吗不把他的车挪一下？”“他明明知道，这样下去我们肯定都会迟到的！”“哦，我的神哪！”

“人”尝试着让“黑猩猩”镇定下来，它的想法可能有这些：“哎，他也是没办法啊！”“他也不是故意这样的。”“事情很快就会解决的。”

随着时间一点点过去，“黑猩猩”变得越来越暴躁，“人”就失去了控制力。这个时候它们都去查看“计算机”里的想法。它们是“小妖精”还是“自动驾驶仪”？

“小妖精”指的是这些想法：

- 我希望能正常去上班，没有特殊情况妨碍。
- 我很早就出发了，哪知道会出现这种情况！真是倒霉到家了。
- 我不允许任何事情出现任何差错。
- 如果别人扰乱了我的生活，我当然会很生气。
- 我可以控制上班路上发生的事情。
- 就算发生了一些无法控制的事情，人们还是会

感到内疚。

如果仔细想想，你会发现这些想法都很荒谬。但是，如果它们隐藏在你的大脑中，当你的“黑猩猩”跟“小妖精”交流，听到它说的那些话时，一定会特别生气。

让我们来推翻这些想法，用符合事实的“自动驾驶仪”来取代它们，消灭这些“小妖精”。相反的想法是这样的：

- 我希望能正常去上班，没有特殊情况妨碍，但是也不能保证不会出现特殊情况。

- 我出发得很早，但这也并不是说我可以准时到达。

- 我不能总是期望每件事都那么完美。

- 如果别人扰乱了我的正常生活，我没有必要生气，我可以平静地面对。

- 上班的路上会发生什么事我也控制不了。

- 如果发生了一些我无法控制的事情，我是不会感到内疚的。

- 如果我的经理因为我迟到而生气，那么我可以向他解释。

如果“计算机”里有这些“自动驾驶仪”，当“黑猩猩”生气、烦躁的时候，它查看“计算机”里的这些东西就会意识到它不应该生气、烦

躁，它就会镇定下来。但是，这些想法需要不断灌输才能让它们扎根在大脑中，这样“计算机”中的路径（即想法）就会取代之前的那些负面想法。

以“应该”命名的强大的“小妖精”

一个普通的、有杀伤力的“小妖精”之所以会出现，罪魁祸首就是“应该”这个词。“小妖精”通常指包含“一定”和“应该”这样字眼儿的言论。使用这些词的时候要三思，因为这些词很绝对，一般情况下使用都不是很合适，会导致消极影响。

“如果我对别人和善，他们都应该对我和善。”

如果“计算机”中存在这样的想法，当有人对你不和善的时候，你的“黑猩猩”受“计算机”中的这种想法影响，你就会生气、沮丧、很受伤。事实上，别人不一定非要和你有一样的价值观，或者按照你的原则来生活。接受了这个事实，你可能想用“自动驾驶仪”取代“小妖精”。用“可能”取代“应该”，你会发现一些事实真相，按照这些事实真相行事的话，一切都会变得很容易。所以，“自动驾驶仪”就是：“如果我对别人和善，他们也可能对我和善。”如果别人不对你和善，你也不会失望或者惊讶。

下面来看一些例子。把“可能”和“应该”互换，想想这两种说法在感觉上会有什么不同。



任何时候我都应该控制饮食。

我应该更有条理一点。

我应该更好地管理我的“黑猩猩”。



有些时候我可能会控制饮食。

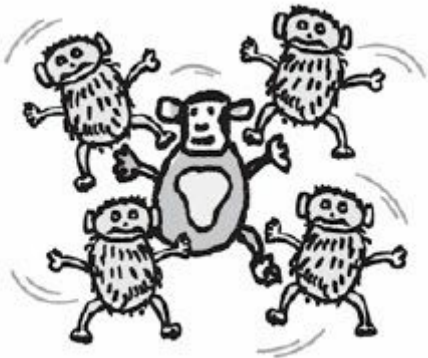
我可能会更有条理一点。

我可能会更好地管理我的“黑猩猩”。

这两种说法的不同之处是，“应该”通常给人的感觉是评价、命令、愧疚或者挫败感，“可能”经常给人一种可能性、希望，一种选择性、授予权利和改变的可能性。“必须”和“或许”也是一对对应的词。你可以用这两个词试着造几个句子比较它们的不同。

期望某些事或许会发生是合情合理的，但是要求某些事必须要发生是不合理的。当然，有些情况下，“必须”和“应该”这些词的使用还是比较合适的，我就不建议把这两个词从字典中去掉了！

与“小妖精”共舞



一群“小妖精”聚集到一块儿的时候，很难把它们分开。“小妖精”们都互帮互助。当你犯了一个又一个错误，或者有了一个又一个负面想法的时候，你就和“小妖精”共舞了。

打个比方，假设你准备去见你的亲戚。你的“计算机”中有一些“小妖精”开始苏醒，然后跟你说话。这样“黑猩猩”就开始活跃了。小妖精可能会是这样的：

- 我要给他们留个好印象。

- 他们可能会对我评头论足。
- 可能我们都没有什么共同点。
- 要是我出洋相的话，他们会觉得我很蠢。

虽然这些负面想法一起作怪，但是，这些想法都可能会是事实。

怎样识别每一个“小妖精”？它们如何一起起作用？最好的办法是，当它们出现的时候把它们记录下来。把它们记下来，这样你就可以各个歼灭。一起消灭它们是不可能的，消除每一个“小妖精”都需要不同的对策，而且这些对策要以事实和逻辑为基础，这样才能先消灭它们，然后用“自动驾驶仪”（可接受的事实）取代它们。

所以，在这个例子中，我们就这么做！

首先，你的对策一定要让自己信服，让自己觉得是真实可信的，否则它们就不能消灭“小妖精”。所以，针对每一个“小妖精”，你都要想出一个可行的对策，每个对策都要建立在你相信的事实的基础上。一旦想到对策，你一定要把它们记录下来，而且要不断地提醒自己，知道它们已经扎根在你的思想中。不管你做什么，不要给自己洗脑，或者欺骗自己去相信那些你自己不可能相信的事情，因为这样不能阻止“小妖精”。

强化“自动驾驶仪”，然后消灭“小妖精”，

可能要好几个星期甚至好几个月的时间。“小妖精”有个烦人的习惯，它会经常“回来看看”，所以要小心它们。你要警惕，每次识别出它们就立刻处理掉。

“小妖精”

我要给他们留个好印象。

他们可能会对我评头论足。

可能我们都没有什么共同点。

要是我出洋相的话，他们会觉得我很蠢。

用“自动驾驶仪”取代

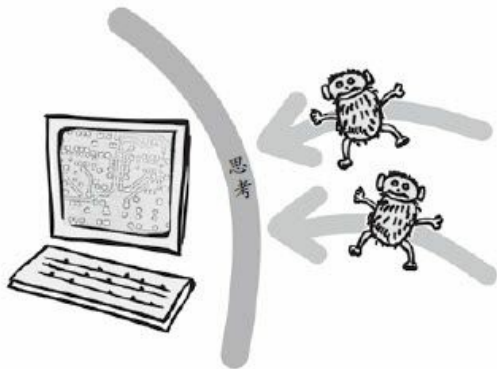
我只能做我自己，他们怎么看我那是他们的事。

他们要见我，可能会对我评头论足，我也无法阻止，但是我会好好做我自己的。

我们是否有共同点不重要，我可以请教他们，然后听取他们的意见。

如果我出洋相了，那也不是故意的，我只能尽力做好我自己，他们怎么想是他们的事了。

阻止更多的“小妖精”进入“计算机”中



如何向“计算机”中输入“自动驾驶仪”或者“小妖精”？我们可以通过经验，包括讨论和教育来完成。无论你在生活中经历什么事情，你都会对这些事情发表自己的看法。如果你用消极的态度看待事情，“计算机”中就会出现“小妖精”，它们就成为你的参考标准；如果你用积极向上的态度看待自己的经历和生活中发生的事情，“自动驾驶仪”就会出现在“计算机”中。所以，当你向“计算机”中输入信息的时候，要仔细思考你的经历，

然后正确阐释它们，这一点很重要。

举个例子，你去上班，有人对你很尖刻、很冷漠，那么“黑猩猩”就很容易情绪失控，草率下结论，例如：“这个人不喜欢我。”“他们有问题。”“是不是我做错了什么。”“我知道大家都不喜欢我。”“黑猩猩”的看法不胜枚举。

运用逻辑思维的“人”想法就不一样，“人”的想法更多的可能是“我不知道为什么那个人对我这么冷漠，我要找到原因”，或者“只要我一如既往和善对人，别人怎么对我无所谓”，或者“也许出了什么问题，他们心情不好，也许在担心什么事情”，又或者“也许是我做错了什么，他们不高兴，我得去道歉”。同样，这样的想法也是不胜枚举。

如果我们听“黑猩猩”的，新的“小妖精”就会被植入“计算机”中，进一步壮大了之前的“小妖精”的力量。如果我们听“人”的，让“黑猩猩”闭嘴，我们首先要尝试着找到事实真相，然后将“自动驾驶仪”输入“计算机”中。关键的一点是，我们不要听“黑猩猩”的，一定要听“人”的，首先找到事实。这样的话就可以把“自动驾驶仪”植入“计算机”中，作为之后的参考标准。

还是用上面的例子，你找那个对你冷淡的人谈话，也许会发现，其实他今天是因为头疼才让你感觉他对你冷漠，然后他可能会因此向你道歉。这个时候，你就可以向“计算机”中植入这样一个“健康”的“自动驾驶仪”：不管什么时候，如果你感觉其他人表现得很冷漠，不要草率下结论。如果觉得别人真的很冷漠，首先要找出事实真相，然后再作定论。

另一方面，比较极端的情况是这样的：那个对你冷漠的人跟你翻脸，说他们不喜欢你，他们就是想对你很无礼。这个时候你至少可以向“计算机”中植入一个新的“自动驾驶仪”：并不是每一个人都喜欢我，我要承认这个事实。有时候，不管我怎么做都没办法赢得每个人的喜欢。

无论怎样，最重要的一点是要意识到“黑猩猩”和“人”的不同的阐释方式和思维方式。

主要观点

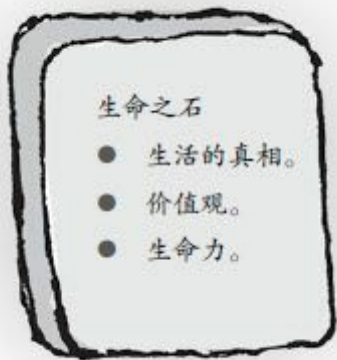
“人”不是总是对的，“黑猩猩”也并不是总是错的。

被植入“计算机”中的有益或者无益的信息要么来自于“黑猩猩”，要么来自于“人”。一般而言，“人”向“计算机”中输入“自动驾驶仪”，“黑猩猩”输入“小妖精”，但是也有例

外。如果“人”获得的信息是它不了解的或者不懂的，那么用逻辑思维错误地分析这个信息，然后就无意中向“计算机”中输入了一个“小妖精”。举个例子，你去看家庭医生，这个医生脾气暴躁，对你说，你简直就是在浪费他的时间。后来，你又去看了另外一个家庭医生，这个医生脾气也不好，说了跟上一个医生同样的话。你的“人”用逻辑思维阐释这件事：我确实是在浪费他们的时间，因为两个家庭医生不可能都错了。但是事实上，可能你遇到的两个医生都不怎么样，你并没有浪费他们的时间。但是，“人”用逻辑错误地阐释发生的事情，然后向“计算机”中植入了一个“小妖精”——我去看医生就是在浪费他们的时间。

同样的，“黑猩猩”的感性思维可能是正确的，它可能向“计算机”中植入一个“自动驾驶仪”。举个例子，你去见某个人，你的“黑猩猩”通过观察对方的肢体语言然后用感性思维告诉你它不信任这个人。你的“黑猩猩”可能是对的，然后向“计算机”输入这样的信息：“这个人不可靠，要小心。”如果“黑猩猩”的阐释是对的，这其实就是个“自动机驾驶仪”，听信这样的信息是明智的。

完善“生命之石”



让你的宇宙井然有序，最重要的一点就是让你的太阳，也就是你宇宙的中心，成为所有东西的焦点。这个太阳指的是你对生命的感悟和自我实现。当然，很多人都有强烈的信仰，这就是他们生命的意义，他们很多的价值观念都是建立在这个信仰的基础上的。如果你有着强烈的宗教信仰，就去弄清

楚你的信仰到底是什么，然后虔诚地遵循这样的信仰，这种信仰指引着你的生活方向。

如果你没有强烈的宗教信仰，那么就要明确你最终想要实现的目标是什么，因为这个能让你明确你的生命力是什么。抛开信仰不谈，很多人都认为生活的意义就是实现自我，开心快乐。只有你自己才能决定，什么对你而言才是生命中最重要东西。

主要观点

生命之石是稳定你整个宇宙的基石。

确定自己的思维模式，信奉它

通过实验来挑战你的思维模式，很值得一试。在医院和一群医学院的学生工作的时候，我们做了一个实验。我们让几个学生想象一下自己是这个医院的临床医生，然后我们观察这些学生的行为。大多数人都走在走廊的中间，而且礼貌地跟工作人员和病人说“早上好”，他们是主动打招呼的。

然后，我们让这些学生再次回到走廊中，但这次是让他们把自己当成医院的清洁工，暂时在这里工作，随时都可能失业。这次，大多数学生都走在走廊的边缘，也不跟经过他们身边的人打招呼。学生们不知道我们在观察他们在走廊中的行为。我们

给学生看他们行为的变化，学生自己看的时候都很震惊。

想要知道你自己给别人留下什么样的印象，其中一种方式就是看看你对别人产生了什么样的影响。别人觉得你很好相处吗？别人看到你的时候会觉得精力充沛吗？思考一下你对自己的评价，哪些是正确的，哪些是错误的。要确保你对自己的评价符合现实情况。

主要观点

真正的朋友是因为我们的价值观和个性而喜欢我们，而不是因为我们的成就、地位或者财富而与我们在一起。

如果你认为价值观和生活态度是你生命中重要的东西，那么就要明确自己的价值观和生活态度。你想要表现自己的时候，就展示出自己的价值观和生活态度，因为它们对你而言很重要，而且它们也成了你的标签。我并不是说我们不应该尝试着去追求成功、获取财富，并且以拥有这些东西而感到自豪，我的意思是这些东西应该和你的价值观相符。如果你的价值观是建立在拥有自己独特的个性和世界观的基础上，那么你就要在这些方面多花时间。

你可以经常问一些朋友，调查一下你给别人都留下了什么印象，但是要提前做好心理准备，可能有些

人的回答让你难过。即使你得到的评价确实很糟糕，至少你知道如何下手，从哪里改进。

思维模式不仅仅指的是你对自己的看法，还有你对别人和这个世界的看法。我举两个极端的例子来阐释这个观点。

首先我们来看这样一种人，他们认为，他们生存的这个世界是他们自己的。他们自信、独断，因为这是他们的世界。当然，虽然地球并不为任何一个人所独有，我们每个人都有属于自己的世界。很大程度上，在我们自己的世界里，我们能决定它该怎么运转，谁有权进入。

现在我们再来看另一种人，他们觉得自己活在别人的世界中，他们不属于那里。这种人缺少自信，觉得自己没有权利待在别人的世界里。这样就可能导致他们闷闷不乐，自我防御心很重，而且觉得这个世界到处都有危险和威胁。更有甚者，他们可能觉得别人都在压迫他们，他们要奋起反抗。这种人认为世界是属于别人的，除了上面提到的他们的一些想法，其他的想法我们就可想而知了。我们大多数人都处于这两种极端情况的中间，但是如果我们不小心，可能就会偏离到其中一个极端那边。

总结

- 一定要让“计算机”处于正确的运行轨道，这

点很重要。

●你可以找出“小妖精”，用“自动驾驶仪”取代它。

●“生命之石”是你大脑中最强大的一部分。

●多思考你的“生命之石”究竟是什么。

●每天都打磨你的“生命之石”，让它清晰可见，这对你而言影响很大。

●你可以选择合适的思维模式看待生活。

推荐练习

管理你的“计算机”

用“自动驾驶仪”（“可能”）取代“小妖精”（“应该”）

如果你感觉到了压力，或者情绪紧张，尝试着寻找一下是不是“小妖精”（“应该”）在作怪。用“自动驾驶仪”（“可能”）取代它，想想“自动驾驶仪”给你带来的情绪和“小妖精”带给你的情绪有什么不同。如果你想把“自动驾驶仪”深深扎根在“计算机”中，就要经常用“自动驾驶仪”取代“小妖精”，这样，“自动驾驶仪”不需要你再次输入就可以自己运转。

最主要的稳定物

我迫切希望你可以多关注你的“生命之石”，如果有必要，完善它，重新规划人生蓝图。如果你

能清楚地记住这点，将会对你的“黑猩猩”、你的“人”，还有你的生命都产生深远的影响。记住，到目前为止，对你的心理大脑而言，对你的整个宇宙而言，“生命之石”是最强大的稳定物。

个性和大脑

你的大脑如何运转，如何影响你的个性

现在，你已经对你的三个大脑——“黑猩猩”、“人”和“计算机”，都有了一定的了解。下一步我们就来探讨起指引作用的月亮（“计算机”）如何稳定被分离的行星（“人”和“黑猩猩”之间的斗争）。想要让系统优化，你可以学着转移大脑中的血液供给，让“黑猩猩”、“人”和“计算机”中的任何一个运转，哪个比较适合当前的任务就让哪个运转。我们还会探讨你的个性，了解它是怎么形成的，然后促进个性的发展。

“黑猩猩”、“人”和“计算机”如何互相影响

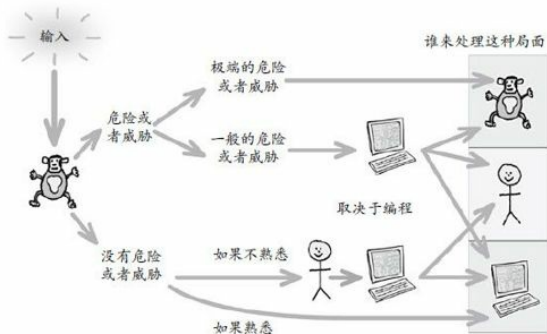
如果你的“黑猩猩”和“人”处于放松状态，一点也不焦虑担心，你的大脑就会自动让“计算机”运转，这就意味着你闭着眼睛就可以完成每天的日常任务，因为你的“计算机”按照自动的编程运转。但是，如果出现了危险或者不寻常的情况，“黑猩猩”和“人”就会警醒，把握主导地位。

“黑猩猩”、“人”和“计算机”如何处理输

入的信息

下面这幅图表明“黑猩猩”如何感知是否有危险出现，整个过程从“黑猩猩”的感知开始。由大脑的哪个部分处理这个情况主要取决于两个因素：

- “黑猩猩”是否感觉到了危险或者威胁。
- “人”是否熟悉这种情况。



这幅图的结果表明，在极端危险出现的情况下，“黑猩猩”会处理。出现了威胁，“黑猩猩”会首先去“计算机”里查看一下储存的信息。如果“计算机”无法让“黑猩猩”安心，“黑猩猩”就会去处理问题。如果“计算机”让“黑猩猩”安心，

猩猩”很安心，“人”或者“计算机”中的任何一个都可以去处理这种局面。有些情况下，如果“黑猩猩”感觉不到任何威胁，它就会让“人”或者“计算机”中的任何一个去处理问题。下面我们来看一个弹钢琴的例子，用这个例子简单解释一下这三个大脑（“黑猩猩”、“人”和“计算机”）是如何相互影响的。

钢琴演奏者

假设钢琴演奏者在弹他们最喜欢、最熟悉的曲子，而且之前弹过很多次，这对他们来说很简单。弹这首曲子的任务已经被编程进入“计算机”中，人不需要思考就能弹出这首曲子来。这已经成为一种自动化的模式了。我们同时也假设“人”是处于放松状态的，“黑猩猩”精神高度紧张，“计算机”处于运转状态。我们来看三种场景。

第一种场景

我走进房间，不让钢琴演奏者感受任何威胁，他们继续弹着钢琴。我问他们要不要咖啡，他们的“人”回答“是”或者“否”。“计算机”继续演奏，一点差错都没有。“黑猩猩”处于休息中，因为没有威胁。“人”也是处于放松状态的，所以“计算机”就正常运转。

第二种场景

我走进房间，对演奏者说：“你在弹钢琴的时候可以和我说话吗？”这个时候，我没有给他们带来威胁，“黑猩猩”还是在休息，我要求“人”来思考。所以，“人”开始运转起来，大脑中的血液流向“人”那个部分。这个时候，“人”的思维很慢（比“计算机”要慢二十倍）。“人”需要迅速给出答案，这是根本原则，所以就会出错。演奏者停来说：“边演奏边和你交谈肯定不行，我的大脑转得没那么快，如果你只在一旁看着我演奏，我会弹得比较放松。”他们会继续之前的演奏，很快又弹得很好（如果你需要快速思考或者完成一个熟悉的任务，最好不要让血液供给到“人”那部分）。

第三种场景

我和一群著名的钢琴演奏家一起走进房间，然后对演奏者说：“我们来欣赏你的演奏，想看看你的演奏水平。”接着我倚在钢琴旁边，专心地听他们演奏。这个时候，演奏者脑中的“黑猩猩”警醒了，而且开始慌张，因为它感觉到了危险。大脑中的血液流向“黑猩猩”那部分。“黑猩猩”这个时候非常情绪化，不可预测，它通常会保护自己，取代“人”开始发话。“黑猩猩”的典型反应可能是这样的一“我今天状态不是很好”，它要么停止演

奏，要么尝试着继续演奏，但继续演奏可能会很糟糕！

数学挑战

下面来看另一个例子，这次我们会展示三个大脑如何一起运转。“计算机”的运转是最快的，因为所有的东西都已经储存在里面了。如果有人叫你做个简单的乘法运算，例如三乘三等于多少，你会立刻给出答案，因为答案已经储存在“计算机”中了。“黑猩猩”不会觉得受到威胁，因为这个运算很简单。

但是，如果别人问你十三乘十七等于多少，假设你不知道答案，你就要停下来用“人”思考，同时借助“计算机”的帮助。如果你每天都做这种练习，那么你不用思考很快就知道答案。你练习得越多，就越熟练、越厉害、越迅速。

如果现在让你在一群陌生人面前做另一个复杂的运算，你大脑中的血液会直接流向“黑猩猩”，因为你感觉到了威胁。谁知道“黑猩猩”会怎么反应！它可能会大喊大叫，也可能会大笑或者干脆拒绝做这个运算。一旦你感觉受到了威胁，大脑中的血液就会首先流向“黑猩猩”，然后流向“人”或者“计算机”。所以，在这个例子中，如果你想把乘法运算做好，首先你要管理“黑猩猩”，然后

让“人”向“计算机”中输入正确的答案，最后让“计算机”熟悉这些答案。

如何改变系统默认的编程

既然我们知道机器是如何运转的了，我们就可以学着怎么去加以干涉，让它按照我们的想法运转。

有三种调整机器处理信息的方式。第一种是“人”加以干涉，阻止“黑猩猩”按照它的想法行事；第二种是借助其他人的帮助；第三种是用“计算机”来管理“黑猩猩”。

“人”的干涉

请看下面的图，我们在“人”和“黑猩猩”那一章也见过这幅图。这次，我们加了一条“干涉线”。你无法阻止“黑猩猩”对发生的事情做出反应（如下图所示，两种路径选择的第一步都是从“黑猩猩”开始的），但是，你可以阻止“黑猩猩”在反应之后采取行动。

事件

第一步



感觉感想

干涉

第二步

感性思维

第三步

计划

第四步

行动



事实真相

第二步

理性思维

第三步

计划

第四步

行动

第五步

两种路径选择

所以，“黑猩猩”对一些事情做出反应之后，准备采取感性思维了解情况的时候，“人”就需要加以干涉。“人”需要用“事实”和“真相”让人进入理性思维，阻止“黑猩猩”继续用感性思维思考。

摔断了腿，假期泡汤

下面有个真实的例子。托尼要和朋友去国外度假，他非常期待这个假期。悲剧的是，度假前一周，托尼摔断了腿。

这个信息首先传递到他的“黑猩猩”那里。他无法阻止“黑猩猩”首先接受信息，然后反应，所以他需要接受并面对这个事实。他的“黑猩猩”做出反应是必然的，也是合理的。“黑猩猩”吼叫着，“这太残忍了”，“天哪，竟然发生了这种事”，“为什么这种事情会发生在自己身上”，等等。

这个时候，托尼要作出选择。要么让“黑猩猩”占据主导权，使用感性思维，一直抱怨、生气，把情况弄得更糟；要么他可以让“人”加以干涉，用事实和真相来阻止“黑猩猩”，让“人”的理性思维占据主导，然后提出很有建设性的计划。可以用这些事实和真相来说服“黑猩猩”：“事情已经发生了，做什么也弥补不了”，“有两条路可

选，要么乐观面对，好好享受接下来几周的时间，要么一直抱怨，伤心难过”，“尽管这不是我想要的，但是接下来几周我还是可以好好度过的”。

这个时候，托尼应该制订一个有建设性的计划，让自己有所期待。

但是通常情况下，“黑猩猩”仍继续占据主导，片面地看待事情，让托尼消极悲观，感觉人生都没有了希望。如果托尼的“人”无法管理“黑猩猩”，他可以请求别人帮助。他可以找个朋友求助，但是这个朋友必须很冷静，不能跟他一样情绪激动，这样的话这个朋友就可以听“黑猩猩”的唠叨，然后用事实和真相说服“黑猩猩”，扭转情形，让事情朝好的方向发展，而且会得到令人满意的结果。

“人”一直在说服“黑猩猩”镇定下来，“人”肯定很累。这种方法很有用，但是太累人了。用“计算机”来对付“黑猩猩”就不会那么累了。

“计算机”——强大的提醒物和参照物

有个问题需要注意，用“人”阻止“黑猩猩”感情用事，“人”的反应很慢。用事实和真相去干涉需要花费很多精力，而且“黑猩猩”做出反应的时候，我们可能一时还找不到事实来说服它冷

静下来。不要忘了，“黑猩猩”思维很快，比“人”快五倍，这样的话，“人”就一直处于追赶“黑猩猩”的状态中。

不需要“人”参与，我们有个更简单容易的方式来管理“黑猩猩”在任何情况下的情绪反应。我们已经了解了，“计算机”的速度是“人”的二十倍，是“黑猩猩”的四倍。所以，如果我们在“黑猩猩”还没思考之前让“计算机”运行起来，那么就可以避免“人”和“黑猩猩”之间的争斗。为了达到这个目的，你要事先想好会发生什么事情，然后向“计算机”中输入对这种事情可能做出的反应。

下面我们再用一次“路怒症”的例子。有人超车插到在你前面。

“黑猩猩”说：“这是故意侵犯我的领域，这是赤裸裸的挑战。我得回击，打败他。”

“人”说：“这人太没素质了，竟然干出这种事。但是不管怎样，我不想因这种小事烦心，这没什么。”

如果“计算机”接收这些信息，它会和“黑猩猩”站在一边，因为“黑猩猩”是最强大的。所以，这个人就会向前面超车的人发动攻击。通常情况下，斗争不会有什么好结果，只会让这个人感觉

更受挫。这些都会被记录在“计算机”中。

等下一次同样的事情发生的时候，“计算机”就会提醒“黑猩猩”，斗争没有用，但是“黑猩猩”不听，它还是我行我素，非常好斗。如果双方对峙的结果是“黑猩猩”受伤，“计算机”就会记录下来。下一次同样的事情发生，“黑猩猩”可能会依然生气，但是当它查看“计算机”的时候，“计算机”提醒它不要反击，“黑猩猩”就不会反击了。不过，这还会让“黑猩猩”愤怒，让它感觉很受挫。

这个时候还有另一个选择。“人”冷静思考什么是“路怒症”，然后做出理性的决定，确定自己不想像“黑猩猩”那样，不想陷入“黑猩猩”的那种思维状态。它希望自己的举动像个文明人，而且能容忍这个文明世界中的一些不是很友善的人，觉得完全没必要因为小事情而和他们发生冲突。

这个时候，“人”把“自动驾驶仪”输入“计算机”中，“计算机”就做好准备来提醒“人”和“黑猩猩”。下一次有事发生的时候，“黑猩猩”会立刻做出反应，但是当它查看“计算机”的时候，“自动驾驶仪”就会告诉它：冲动行事不会有好结果。这个时候，“黑猩猩”要么不采取行动，听“自动驾驶仪”的，或者

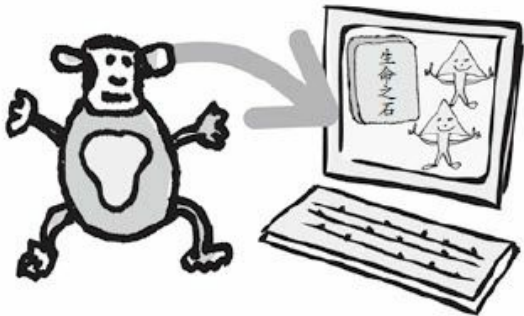
暂停行动，这已经为“人”争取了足够的时间来强化这个讯息，然后获得思维主动权。这个时候“黑猩猩”就处于放松状态，“人”继续运转。

上文提到的托尼的例子中，他摔断了腿，然后对这件事有自己的反应。我们假设一下，他有自己的“生命之石”，有自己信任的事实真相。这些事实真相中包括以下这些：

- 我是个成年人，我可以坦然面对任何事情。
- 生活不是公平的。
- 世事转瞬即逝。
- 失望、沮丧让人痛苦难过，但是我们要客观面对。
- 通往幸福的路很多。
- 平和的心态不是由发生的事情决定的，而是由你处理事情的方式决定的。
- 每一天都是珍贵的。

如果他笃信这些事实真相，那么一旦“黑猩猩”得知糟糕的消息，它就会直接查看“计算机”，找到这些真相。记住，每次“黑猩猩”和“人”接收信息之后就会这么做。它们先查看“计算机”，然后再采取行动。这一过程发生得很快，托尼自己可能都意识不到。在大脑扫描仪上看到的这一反应的速度只有0.02秒，甚至更快。如

果我们定期回顾、熟悉这些事实真相，“计算机”就会阻止“黑猩猩”做出反应。这是对付“黑猩猩”最好的办法，而且基本不费力，就算费力也只是一点点。“生命之石”是我们心理大脑中最强大的力量源泉。



“黑猩猩” 查看 “计算机”

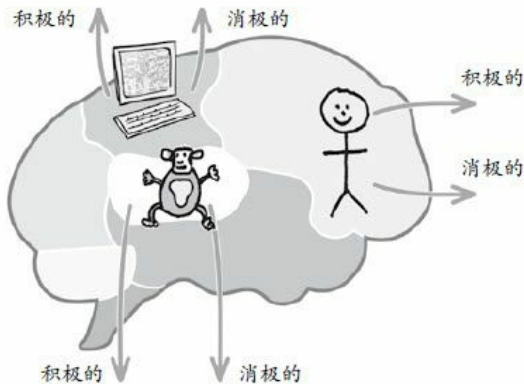
你的个性

个性是什么？定义个性真不是件容易的事。我们对万事万物都有自己的理解，但是，用语言描述出来不是件容易的事。广义上说，个性是指一个人根深蒂固的行为和反应，这种行为和反应是可以预

见的。所以，如果有人每次面对新事物的时候就紧张焦虑，我们就可以说焦虑是他们的个性特征，因为这是他们展示给世界的一面；如果有人面对任何情形都很冷静，我们就可以说冷静是他们的天性。那么这些人为什么会有这些不同的反应呢？关于这个问题有很多种解释和争论，在本书中，我们要用自己的理论模式来解释。

事实上，你向世人展示的个性是“人”、“黑猩猩”和“计算机”共同作用的结果。“人”和“黑猩猩”有不同的个性，它们有积极的一面，也有消极的一面；有令人愉快的一面，也有烦人的一面。“人”不一定好，“黑猩猩”也不一定就糟糕，但是通常来说，“黑猩猩”没有“人”好。也许，你的“黑猩猩”就很有同情心，而你的“人”很冷漠。“人”和“黑猩猩”是多种特征的混合体，它们都有积极和消极的一面，它们各自展示的个性特征每天都会变化。

你要了解的是，你的“黑猩猩”的个性特征和你没有关系，它只是个机器，是你大脑运转的一部分，这一点很重要。你的个性可能和你的“黑猩猩”的特征大相径庭。“计算机”只是改变一下“人”和“黑猩猩”展示的特征，这取决于你是如何编程的，它的影响力不可小觑。



它们三个各有影响力，而且互不干扰，可能是积极的，可能是消极的

随着时间的推移，个性不断发展

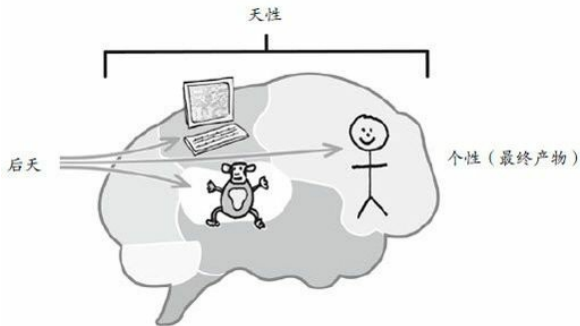
随着年龄的增长和荷尔蒙水平的变化，你的大脑构造不断发生变化，也经历着不同的发展阶段。荷尔蒙的变化对你大脑的不同部分有很大影响，它决定你大脑的各个部分在你生活的哪个阶段开始起作用，开始运转。“黑猩猩”和“人”开始发生变化，开始用不同的视角看待世事。关于这一点，最显而易见的例子就是幼儿和十几岁的孩子之间的差

别一幼儿听父母的，接受他们的观点，而十几岁的孩子本能地挑战父母的观点。

当然，社会因素在个性发展中也起了很大作用。打个比方，责任感和独立性会改变我们向这个世界展示自己的方式。如果别人要我们对某事负责，很显然，我们的个性会突然改变。因为有各种各样的因素影响我们的生活，包括我们不断成熟的大脑，因此我们的个性一直在变化，但是，我们对生活的规划一直没变。“黑猩猩”和“人”也在不断成长，不断发展。

先天和后天

“黑猩猩”、“人”和“计算机”是先天和后天共同影响的结果。先天指的是我们一出生就有的基因，是父母遗传的，除非受到破坏，否则不会改变，会一直起作用。后天指的是我们在生活中的经历，我们对这种经历的反应和阐释，以及这种经历对我们产生的影响。



“黑猩猩”、“人”和“计算机”，通过先天和后天影响，创造出最终产物

先天

“黑猩猩”、“人”和“计算机”都遗传了一些特征。举个例子，“黑猩猩”拥有很多情感特征，“人”拥有的是理性思维和美学思维，“计算机”拥有的是为语言或者音乐编程的能力。对不同的人而言，这些特征的影响力不尽相同，所以，遗传焦虑特征的那些人和遗传轻松心态的那些人相比，不容易保持冷静。

后天

对我们而言，生活中的经历，我们如何被生活塑造，以及我们对生活经历的反应都是个不断摸索

的过程。我们的父母和社会有着很大的影响力。我们可能会经历惊涛骇浪，人生大起大伏；也可能鲜有波折，过着平淡无奇的生活。通常情况下，如何阐释我们的经历远比经历本身重要。

一般情况下，大多数“黑猩猩”的特征先天就决定了，只是会受一些后天因素的影响，但是大多数“人”的特征由后天决定，也受一些先天因素影响。你的“计算机”受两种因素的共同影响。“黑猩猩”、“人”和“计算机”都各不相同，它们互相影响的时候，就造就了你的个性。所以，有的时候，你展示的是“黑猩猩”的一面；有的时候，你展示的是“人”的一面。因此，在不同的时候我们可能判若两人，这也不足为怪！你真正的个性，你最真实的自己，就是“人”。“黑猩猩”只是掌控了你，表现出你不想表现的一面，而且展示的也不是真实的你。

影响你个性的其他因素

除了你的基因和经历，“人”和“黑猩猩”中有一些主要的因素影响你的行为方式。例如，你坚持要满足自己的欲望，实现抱负，这是你成功的重要因素，也是你个性的一部分。对不同局面的能动性和适应性的程度决定了你事业的高度。重复的根深蒂固的行为和习惯通常都被认为是你展示个性

的方式，所以，如果你的行为产生消极后果，你需要改变它们！

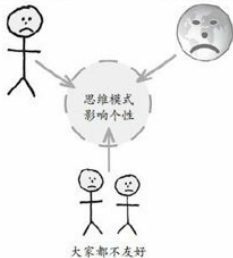
在前面的内容中，我们讨论过思维模式。所以，你的思维模式也影响你的个性，影响“人”和“黑猩猩”的行为方式和思维方式。对自己和他人持积极向上的态度，认为世界很美好的这些人有可能拥有相似的个性。

消极颓废的形象

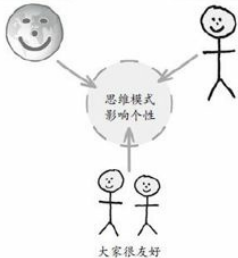
充满敌意的世界

令人愉快的世界

积极向上的形象



闷闷不乐的性格



开心快乐的性格

你的思维模式影响你的个性，思维模式改变=个性改变

你是谁

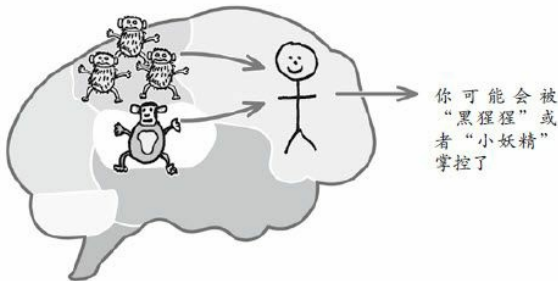
既然这些因素对你最终的个性有着不同程度的影响，你又怎么确定你到底是谁呢？想知道哪个才

是最真实的自己吗？方法很简单。你可以在一张纸上写下你想成为什么样的人，可以写这些，比如冷静、有同情心、理性、积极向上、自信、开心，那么这些词表明的就是真实的你自己。如果你的表现和这些描述有任何偏差，就说明“黑猩猩”在掌控你。这一点非常重要。

主要观点

记住：你想要成为的那种人，就是最真实的你自己。

你要知道，你只是被掌控了，所以需要阻止“黑猩猩”这么干，这点很重要。当你尝试着想表现最真实的自己的时候，“黑猩猩”不断干涉，而且用情感或者感性思维掌控你，让你向外界展示自己不喜欢的那一面。如果“计算机”中有“小妖精”，“计算机”也能影响你，把你变得让自己都不喜欢。如果你没意识到自己被掌控了，你可能会觉得很幻灭，感觉自己总是很失败。这样会让你跟自己过不去。这样只有害处，毫无益处。因为可能的失败而跟自己过不去，或者自怨自艾简直就是自我毁灭，就是在浪费时间和感情。



你可能会被
“黑猩猩”或
者“小妖精”
掌控了

希望你可以做最真实的自己，但是“黑猩猩”和一些“小妖精”一直在阻止你。了解这一点之后，虽然“黑猩猩”和“小妖精”让你沮丧失望，但你不要对自己沮丧失望，而且你要努力管制“黑猩猩”，消灭“小妖精”。这样会产生非常积极的效果。

我们把“黑猩猩”的掌控暂且放一边，继续来讨论你自己。你把诚实、开心、自信、可靠、友善等都列出来了。但是，如果你什么也不做，就算没有“黑猩猩”的干涉，你想变得开心、冷静或者让其他任何你列出来的这些特征表现出来都是不可能的。我们大多数人有能力变得开心，变得冷静，但是我们没有开发这些方面的个性。想要把自己变成最真实的“你”需要时间和精力。你想要表现的内

心深处的那些个性特征需要行动计划把它们展示出来。这些特征可能只是在某些场合偶然被表现出来。是时候让它们在大多数时候表现出来了。现在我们就来探讨如何去做。

改变并发展你的个性

大多数人想问的问题是：“我可不可以改变我的个性？或者说别人能改变他们的个性吗？”

曾经有个大学生问我：“你如何去改变别人？”我的回答是，我不能改变别人。我只是帮助别人管理他们的“黑猩猩”，调整和维护他们的“计算机”。我没有改变“黑猩猩”，我无法改变“黑猩猩”，而且我也没有想着要改变它。但是，当人们管理他们的“黑猩猩”和维护他们的“计算机”的时候，他们最真实的自己就表现出来了。

我们假设这样一个奇迹发生了，不管你做什么，“黑猩猩”都不再运转了。它长眠了，或者只提供积极的情感。我们还假设我们把“计算机”里所有的“小妖精”都消灭了。这个时候你就会很放松，表现的都是“人”的特点。但是，开心快乐意味着你要培养这种心态，为了培养这种心态，你要确定你怎样才能让自己开心。同样的，如果想要变

得镇定，我们就要制订计划、应对压力，然后实施计划。发展你个性的任何一个方面都需要花时间。每一次只关注一个方面，然后关注自己的进展，这样才是最简单易行的。

发展“人”，展示你最好的一面包括以下这些方面：

- 发展你自己。
- 管理你的“黑猩猩”，消灭“小妖精”。
- 有效地交流。
- 结交好的朋友。
- 创造一个属于自己的世界。
- 照顾自己。
- 追求生活质量。

仔细考虑这些方面，你会发现心理宇宙中的行星都涉及这些区域。所以，为了发展并展示你的真实个性，你需要仔细了解这些行星，然后让它们有序运行。这就是心理宇宙存在的原因，因为它代表你生活中的各个方面，处理这些方面你就可以实现自我，给“人”自由。

总结

●“黑猩猩”总是在“人”还没运转的时候就开始做出反应。

●如果没有危险或者潜在的威胁，“黑猩猩”就

会把主动权交给“人”。

- “人”可以通过事实和真相进行干涉，阻止“黑猩猩”做出反应。

- 在“黑猩猩”采取行动之前，可以先给“计算机”编程，让“黑猩猩”冷静下来。

- 个性是“人”、“黑猩猩”和“计算机”共同作用的结果。

- 先天和后天因素都影响着你的个性。

- 你的思维模式影响你向外界展示自己的方式。

- 你可以通过“人”、“黑猩猩”和“计算机”来改变你的个性。

- 你自身是你想要成为的那种人，但是你的“黑猩猩”一直在掌控你，把你变得让自己都陌生。

推荐练习

去了解真实的自己

写下你理想中的自己的一些特征，然后写下你认为的现实中的自己的一些特征，再让一个非常了解你的好朋友写下他眼中的你的一些个性特征。比较这三种特征，看看你现在可以消灭哪些“小妖精”，你可以管理哪些“黑猩猩”的行为，以便于阻止它们的干涉，让你去做最理想的自己。

第二部分 日常运转

其他行星

如何理解并了解他人

理解他人：

群体

月亮



其他行星

- 理解他人的心理和个性。
- 不同的大脑结构。

- 不同的思维模式。
- 和他人打交道。
- 第一印象。
- 你为什么想了解他人？
- 现实一点的期望。

其他行星探讨的是我们和他人在各种情形中的关系和互相交流，还探索人的一些最基本的方面，以便我们更好地了解他人，也有助于我们了解如何跟他人建立良好的关系。

我的一个同事很了解“黑猩猩”的运转模式，但是他和妻子的关系还是有问题。他说，有时候她很难相处，说话很难听，说过之后又跟他道歉。有一天，他突然想到，他的妻子也有个“黑猩猩”，可能“黑猩猩”没有被管理好。也许她的“黑猩猩”突然占据主导权，发表一些让她后悔的言论，因为她没有控制住“黑猩猩”。他可能就会对他妻子的“黑猩猩”说的话有所反应，然后也让自己的“黑猩猩”失控了。这个时候，说话的双方都不是他们自己，而是他们的“黑猩猩”。一旦他们意识到这一点，就能帮助彼此管理“黑猩猩”，然后两个人的“人”就互相合作了。

从你的角度去理解他人的心理和个性

你是否想尝试了解他人完全取决于你自己，不过，这么做最终会对你有益处的。想一下下面这个问题。如果你有一只猫，你不扔枝条让它去捡，不训练它，它就会毫无反应，这个时候你就失望沮丧了。这样做谁比较蠢？还有，如果你养了一条狗，你肯定不希望它整天趴着不动，不跟你出去散散步。你需要了解狗的需求。所以，了解你身边的人，有现实的期望值会有助于你去帮助他们，也让你不再沮丧失望。

我并不是说大家都可以逃避责任，但是我们要面对现实世界。我们不能阻止他人向我们展现他们自己的方式，他们想这么做，但是，我们可以决定我们是否愿意看到他们好的一面，接受他们的缺点和不足。当然，另一个选择就是，如果我们无法容忍他人的行为，或者我们已经尽了最大的努力还是没办法和他们相处，那这个时候我们就不用勉强了，生活还要继续。对他人抱有不现实的期望，总是大喊大叫、失望、生气或者难过的这些人根本不可能和他人好好相处，反而总是会让自己出尽洋相。我们总是会碰到和别人关系闹僵的时候，这时怎么处理这种状况，以下是一些建议和意见。简单来说，你需要弄明白，你面前的这个人是谁。你可以选择帮助他们管理他们的“黑猩猩”，识别“小

妖精”，或者可以对他们的行为做出评价。该怎么做，由你选择。

不同的大脑结构

我们总是设想我们面前的这个人的大脑结构和我们是一样的。我们大多数人的脑部结构是一样的，但是有一部分人的脑部结构有点特殊。下面来看两个例子，看看不同的脑部运转方式。第一个例子讲的是一个孤独症患者的大脑。由于患有孤独症，这个大脑有些区域的运转出现问题，而有些区域却极其敏感。举个例子，患有孤独症的儿童或者大人很难理解面部表情或者肢体语言。理解他人的情感对他们而言很困难，所以，在大多数人看来，他们的行为或者言语都是不得当的。如果我们知道他们不是有意冒犯，我们就愿意去跟他们打交道。我们可以帮助他们表现出最好的自己，然后跟他们建立互助互惠的关系。孤独症有严重和轻微之分，有非常容易识别的严重的症状，也有很难察觉到的轻微的症状。

失望的父亲

几年前，我在一家门诊部工作，一位父亲带着他十八岁的儿子来看病。父亲说他对儿子很失望，虽然他很爱自己的孩子，他还是无法容忍他儿子奇怪的行为。这位父亲跟我说，他儿子不按常理办

事，洗澡的时候把一整瓶洗发水都用光了。不管这位父亲怎么跟孩子解释说那样做有违常理，那孩子还是我行我素。

这位父亲还说，他下班回家之后，他儿子没完没了地问他问题，一直问到他忍无可忍。这位父亲实在受不了这么烦人的儿子，最后大吼，让他儿子闭嘴。

关于这个例子，说得越多，我们就越能明显感觉到这个孩子有孤独症。我跟这位父亲解释说，他儿子大脑的构造就决定了他根本不知道何时停止，控制不了自己的行为。所以他一旦做出某种行为就不会停止，例如，一直洗头，直到洗发水用完为止，或者没完没了地问问题。对这个孩子的行为原因做了解释之后，我们一致认为，有一个简单又实用的行动计划可以用来帮助这对父子。这位父亲可以在瓶子里放一点洗发水，只够一次使用。还有，这位父亲回家之后，他儿子只能问三个问题，然后回他房间玩电脑。这招儿非常有效，因为这个孩子接受了这个规则（很显然，这已经成为规则了），这位父亲也不会再烦恼了。

这个例子给我们上了一堂非常重要的一课，我们需要了解我们面前这些人，了解他们的思维方式和行为方式。如果我们了解这一点，就会和他们很

好地相处，但是我们要用开放的心态对待他人，这样才能和他人更好地相处。事实上，我们对他人的期望以及对他人的反应通常会影响我们跟他人的关系。孤独症是用来解释这个观点的一个比较极端的例子。

需要意识到的危险

第二个例子讲的是一个精神病患者（有时候称“反社会”或者“反社会的性格紊乱”）的大脑。我们要消除这样一种偏见：不是所有的精神病患者都有暴力倾向或者杀人倾向。精神病患者可能很暴力或者会杀人，但那只是比较特殊的情况；很多精神病患者过着正常的生活，跟正常人没两样，但是他们总是给身边的人带来很多伤害。他们偶尔卷入犯罪事件中，因为他们没有良知。有趣的是，几乎每种职业中都有患精神病的人，例如医生、律师、护士、老师，但是他们努力学着怎么去控制、去管理自己的大脑，这样才能保证自己像正常人一样生活。尽管比例一直在变，但是有数字表明，一百五十个人中就有一个人是精神病患者。

简单来说，一个精神病患者的大脑没有人性中心，而普通人都有，它位于我们大脑中“人”的部位。人性中心包含的区域能引发人的一些情感，例如内疚、悔恨、怜悯、同情心和良心。精神病患者

一般都很冷血，斤斤计较，利用他人为自己谋利益。那么，一个精神病患者需要为他们的行为负责吗？关于这一点有很多争论，但是不管我们持什么观点，精神病患者大脑中的人性中心要么没有，要么就休眠了，这是有证据证明的事实。遇到精神病患者，我们要迅速识别出来，避免他们给我们带来伤害。学会了怎么去面对他们，我们就可以在遇到他们的时候安然无恙地避开他们。

如果你发现自己认识的人可能患有精神病，你要向别人征求意见，问问别人的观点，了解这个人的过去。如果你发现自己是这个疑似精神病患者行为攻击的对象，不要自责，把自己的经历和你信任的朋友分享，将伤害降到最低。虽然被欺骗了，受伤了，你还有朋友可以依靠。不要希望精神病患者有所改变，他们的大脑构造无法改变。

个性紊乱症

在精神病学中，如果我们诊断某人患有个性紊乱症，这是指这个人的某些行为和思想是根深蒂固的。这些特征无法改变，对患有个性紊乱症的这个人或者跟他接触的人都有特别大的危害。所以，这就像正常行为的一种极端的形式，一点改变也没有。

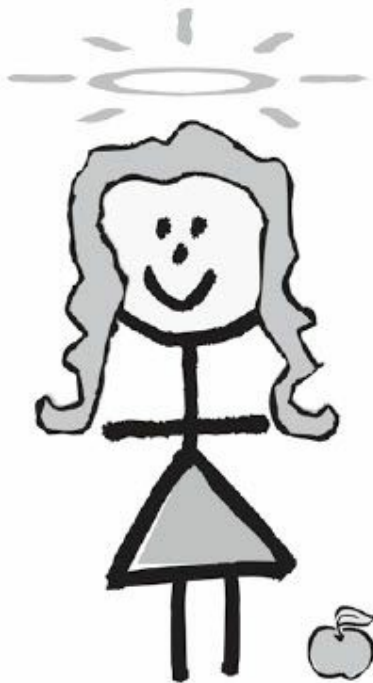
个性紊乱症的类型有很多种。这些人其实没有

什么病，但是他们的某些极端的特征，比如痴迷的行为或者冲动的行为，比我们大多数人都严重得多。所以说，他们的大脑构造和运转方式和一个普通人的大脑完全不一样，这是有证据证明的结论。

不同的思维模式

白雪公主的思维模式

相比而言，这种思维模式在女性中比较普遍。如果我们把白雪公主看做是一个天真的、被动的受害者，受别人和环境的操控，不承担责任和义务，没有改变事情的能力，那么我们就开始了解这种思维模式了。



有很多“小妖精”聚集到一起，封闭了人的大脑，让人只用一种固定的方式面对生活，面对自己。

我们来给一起合作的“小妖精”命名，然后查看思维模式，找到出口。“小妖精”是一些行为和想法的混合体。以下列出的就是其中一些行为和想法：

- 我不需要为我做的决定负责。
- 我不需要为我的幸福负责。
- 生活真的很艰难，而且一直很艰难。
- 我是环境的受害者。
- 我无力改变局面——“木已成舟”，这是一般性的表述。
- 别人又不帮助我。
- 别人应该理解我。
- 崩溃和无助是我生活中的一部分。
- 这个世界是残酷的。

白雪公主型的受害者通常会叹气，或者做出某些姿态，以此来确定你是否意识到上面提到的这些“小妖精”。他们总是让你感觉你欠他们很多，虽然你不理解他们，你表现得很自私，但他们还是会从痛苦中走出来的。他们要确保你知道他们在应对让人无法忍受的事情的时候是多么英勇。如果遇

到挑战，他们要么变得很好斗，指责控告别人，要么变得沮丧伤心，然后用消极的方式指责你（因为他们认为他们沮丧伤心的罪魁祸首是你）。

当白雪公主型的受害者对他们从没提到的事情毫无掌控力的时候，一些典型的行为就会表现出来。当伙伴问“有什么不对劲儿吗”，经常性的回答是“没事”，或者是“我才不会告诉你我为什么难过呢”。白雪公主型的受害者总是很容易崩溃，动不动就哭，动不动就生气，而且从不对生活负责，不去主宰自己的生活。他们感觉自己被亏待，感觉别人欠了他们人情之后，总是会表现出消极的一面，例如沉默或者拒绝和人交流。

白雪公主型的思维模式怎样才能回到比较正常的模式中？对已经陷入这种思维模式的人来说，这很难（对受这种模式影响，需要解决这种模式带来的影响的人来说可能更艰巨），因为从这种模式中走出来就意味着处事方式的大变化。但是，如果他们想脱离这种思维模式的影响，这种变化是必需的。

需要做的是，要帮助受害者看到他们是如何向别人展示自己的。当然，为了表现出最好的一面，你需要积极主动展示它。你要面对现实，忍受这个世界，这并不意味着你就要逆来顺受。这意味着，

你要确保你改变了所有可以改变的东西。还有，你从合适的人那里寻求到了帮助，也接受了帮助（合适的人是指那些支持你已经做出的这些改变的人）。你要么就当生活中的一个受害者，要么就用真诚的微笑面对生活，继续走下去。这是你自己的选择，别人都不会干涉。如果我们允许“小妖精”进入的话，我们大多数人偶尔会有点白雪公主型的思维模式，所以，要保持警惕！

要想避免白雪公主型的思维模式，以下这些想法值得思考，而且很有帮助：

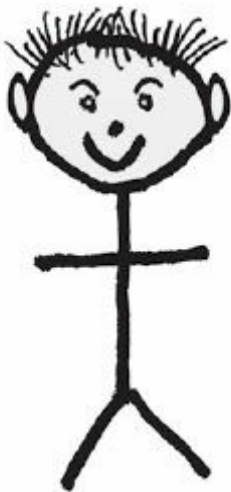
- 没有人喜欢当受害者。
- 别人不欠你任何东西。
- 大家都喜欢积极向上的人。
- 幸福快乐不应该让你有内疚的感觉。
- 幸福快乐是你自己的选择。
- 守护你的幸福并不是自私的表现。
- 生活是你自己创造出来的，不是上天馈赠的。
- 每个人都要对自己的行为和态度负责。
- 自信是每个成年人的状态。

如果有白雪公主型的思维模式，最好考虑看医生进行心理治疗和帮助，这一点很重要，因为通常会有潜在的问题需要解决。除非你很明确自己在做什么，否则，尝试改变一个朋友或者伙伴的思维模

式是要冒很大的风险的。不过，如果你很善于辞令，而且能传达出自己的关心和理解，那么这就有助于改变那种思维模式，解散那些共舞的“小妖精”。

领头狼的思维模式

领头狼的思维模式指的是控制欲和占有欲极强的心态，这在男性中比较普遍。



这种思维模式表现出的特征有以下这些：

- 这个世界是属于他们的，其他人只拥有他们自己的世界。
- 对他们而言，别人的价值在于，别人可以被他们利用从而去实现他们自己的抱负。
- 他们处于支配地位，他们认为，只有对别人毫

不留情才能保证事情得到完美解决。

- 同情心是软弱的代名词。

- 很多情况下，别人的看法跟他们都毫无关系，因为他们认为只有自己的观点才是正确的。

- 对他们而言，对待没有价值的那些人，最好的办法就是忽视他们。

- 遇到任何挑战，他们都用好斗和敌意对付。

- 对错误和过失的宽容都只是口惠而实不至的，或者很快就被遗忘了。

领头狼或多或少有点独裁，是个控制欲很强的怪胎，他认为这是处事的好方法，因为他们觉得自己善于做决定，善于办事。被他们伤害的人都是弱者。受不受欢迎他们无所谓，对他们而言，成功和自我是最重要的。

这种思维模式在商界很普遍，在组织体系中更强烈。当一些管理者赞赏并帮助其他人实现他们的潜能的时候（这时商业经营良好），一些领头狼就会“吃掉”这伙人，用攻击力和他们的地位来证明自己。优秀的管理者会充分发挥职员的作用，但是领头狼就不会下放权力，而且如果在期限内（他们不跟别人商量自己定的期限）任务没完成他们就会大发雷霆。

实际上，别人尊重和害怕的是领头狼的权力，

而不是领头狼本身。同样，领头狼的思维模式并不受欢迎，总是有另一头狼伺机占据领头位置。要提防这种领头狼的思维模式，因为受这种思维模式影响的人总是很不开心，这头狼被其他狼攻击并取代是迟早的事。

改变这种思维模式的可能性不是很大。领头狼需要意识到他们自己的问题，或者意识到他们很难和别人相处，意识到这种思维模式把事情弄得很糟。实用主义是对付这种思维模式最好的办法。你要么接受他们，要么干掉他们。

接受他们并不意味着放任自流，而是要学着不要把攻击个人化，要明白他们不可能改变，要学会自信（它们会尊重自信的你），避免冲突对峙（你不可能赢），保持内心平和冷静，到最后，明白什么时候你该继续前进。

还有很多不同的思维模式，这里只是举了两个例子来解释人们是如何陷入和“小妖精”共舞的境地的。了解一种思维模式能帮助我们了解他人，以及如何去和他们打交道。

和他人打交道

和他人打交道的时候，有三种方式能帮助我们更好地了解他们：

- 不要对别人妄加猜测。
- 不要对别人有先入为主的期望。
- 提防偏见。

举个例子，如果我和某人第一次见面，他总是沉默，而且看起来对交谈一点兴趣都没有，我可能觉得他很无礼，而且不想再了解他或者干脆不再见他。虽然我不知道全部的事实，也没有花时间去了解真相，可是我就能对此做出很多假设和评价。例如，我认为，这个人既然没有其他事分心，他就没有理由不把注意力集中到我这边；我还认为，他肯定也知道他的行为让我很恼火。除了我列的这些假设，你也可以列出很多来！

可是，这个人可能刚刚得知一些不幸的消息，很伤心难过，或者有其他的原因让他显得如此冷漠，跟我或者这次谈话都无关。如果我花时间去查证这些事实，我就不会这样评价这个人了。

记住这一点很有用，每个人都活在自己的世界中，有时候，他们的世界并不美好。了解他们的世界，或者去接受这个事实——有些对他们产生影响的事情你可能没意识到，这样都可以阻止这些无谓的假设。

主要观点

理解人和事的黄金定律就是，在你作出评价之

前，经常尝试着查证事实真相。

警告：道听途说或者传闻不是“事实”的来源。道听途说是指别人告诉你其他人的八卦，这些八卦会影响你对这些人的看法。如果可能的话，找到被八卦的这些人，向他们询问事情的真相。不要听信从别人那里听来的关于其他人的八卦，除非你能直接从当事人那里听到事实真相。

有些情况下，对别人有先入为主的期望是合理的。打个比方，期望别人对你礼貌是合理的，但是也别期望太高！期望别人永远不犯错就不合理了。很多时候我们对别人的期望让我们很烦心。例如，期望我们的朋友永远不要让我们失望或者不对我们发火，这种期望就太荒谬了。有这种期望的人不可能有很多长久的朋友，就算有，也很少。

有时候，期望和偏见有点关系。偏见并不是负面的思想。举个例子，你可能认为年长的人都很明智，所以，如果你想征求意见，就会对年长者抱有这种积极的偏见。悲哀的是，这种积极的偏见会引起很多问题，因为并不是所有的年长者都是明智的。如果你和别人打交道的时候不对他们抱有先入为主的偏见和期望，你就会和他们建立良好的关系，了解他们真实的一面。

第一印象

众所周知，第一印象是最初的印象。和别人第一次见面，我们会注意到很多东西，包括他们的举止、着装、姿态、语音语调和言论。在陌生的环境里，因为有潜在的危险，你大脑中的血液就会直接供给“黑猩猩”。“黑猩猩”观察一下这个人，通过上面提到的那些方面，就知道和你打交道的这个人是什么类型的。研究表明，如果你的“黑猩猩”对别人的第一印象不好，那么要改变“黑猩猩”的看法需要跟这个人再打好几次交道才行！

如果你的“黑猩猩”比较顽固或者怀有偏见，改变第一印象还需要更长的时间，因为你紧抓住“小妖精”不放，“小妖精”给“黑猩猩”源源不断的能量，让它一直坚定自己的看法。这就是为什么有些人从来都不改变他们对别人的第一印象，就算错了也不改。举个例子，假设你认为金发的人都不是很聪明。你碰见一个有一头金发的男人，他看不懂公共汽车时刻表，而你却觉得这个时刻表简单明了。你对他的第一印象可能就是，他不太聪明，而且他看不懂汽车时刻表更加坚定了你的看法。你后来又碰到这个人，他看起来很聪明，而且他告诉你他是律师。你对他的第一印象还有，他不是很聪明，而且还有一头金发，然后你很惊讶他竟然是个律师，你的结论就是，你认识一个“不是很

聪明”的律师！在你改变看法，认为他很聪明之前，需要花一些时间了解他，但是，在你见到他的那天，他碰巧就看不懂那个公共汽车时刻表（每个人都有这种时候）。因为你还是坚信金发的人不是很聪明，所以你还要挣扎很久才会承认自己对金发的人有偏见；又或者，你认为这个男人只是个特例！

“人”和“黑猩猩”在使用证据方面的不同之处

“人”先寻找证据然后得出结论。“黑猩猩”先下结论，然后找证据支持自己的结论。“黑猩猩”的错误就在于对别人先下结论，然后找证据证明自己的观点，它觉得自己的预言肯定会实现。这即是纯粹的感性思维。



寻找事实真相和证据



结论



结论



寻找“事实”、“真相”和“证据”来证明结论

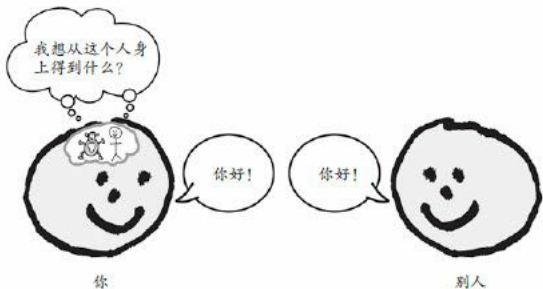
你为什么想要了解他人

在你了解他人之前，先问自己，你为什么想要这么做，你想要得到什么东西。

假设你的“人”想要了解他人，为了和别人建立良好的关系，这就意味着，在某种程度上，你对别人的一些要求要宽容一点，可能有时候你需要做

出让步。再重申一下，你需要“在某种程度上变得宽容而且要做出让步”。如果你让“黑猩猩”按自己的计划行事，你是不可能了解任何人的。你的“黑猩猩”总是会对别人评头论足，凡是事情的发生不合你意，跟你的设想有差距，它都不能容忍。“黑猩猩”的特征就是极其顽固，不容忍他人。

“人”通常都很宽容，灵活性强，而且特别理解体谅别人。那么你站在哪一边？确切一点，你想站在哪一边？



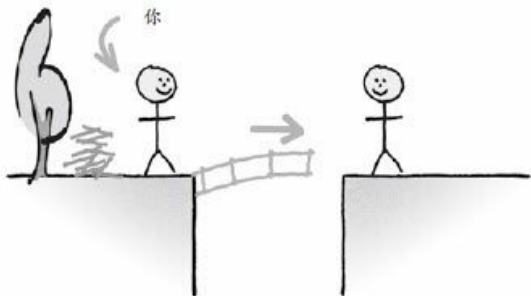
同样的问题，不同的答案

为了更好地了解他人，你还需要用一种开放的心态对待他人，做好准备用不同的方式来看待他

们，否则事情不会有所变化的。

下面这一点很重要。如果想和他人建立友谊，你需要主动去建立你们之间的桥梁关系。不要期望他们来建立桥梁，如果你有那种心态，你不可能成功的。这是你的选择，是你的决定。想想我说的话。如果你和别人交朋友，要求或者期望别人对这段关系做些什么，这段关系是不会长久的。也许期待这种关系维持两天还是比较合理的，但是，还是别指望了。

我并不是说你应该要做所有的事情。我想说的是，一旦你期望别人有反馈，可能就会出现一些问题。一旦你开始和别人建立友谊，大多数人都会有所付出的。但是，如果他们没有任何反应，要么就放弃，要么就继续不要对他们有任何要求或者期望，直到你实在受不了为止。一段关系是否值得付出真心去维持的决定权在你。



铺桥意味着你做所有的事情

主要观点

成功人士不会对他人提出要求，而是会提供良好条件，便于别人的“人”而不是“黑猩猩”可以有所反应。

建立一段你想要的关系需要努力，需要耐心，不过，也不能保证这段关系会建立起来，因为关系的建立不仅取决于你的努力，还需要他人的努力。记住，和别人打交道的时候，我们如何对待他们决定了他们将如何对待我们。

对他人要有现实的期望

对他人抱有不现实的期望能毁掉任何一段关

系，这也是最糟糕的事情。举个例子，期望你见到的人对你表现出尊敬，听你说话，非常友好而且愿意合作，这种期望听起来比较公平合理。但是，期望他人对你和你说的任何东西都感兴趣，表现出热情，问很多问题而且一个劲儿地鼓励你，这种期望就有点不合理、不公平了。这种情况少之又少！要保证别人在你的世界里可以做自己，不要对他们评头论足，不要有不现实的期望。

下面有个例子可以用来说明这一点。最近有个朋友让我帮忙解决他和他女友之间的问题。他说他女友的时间观念让他很烦恼，不管他们去哪，约定在什么时间见面，他女友总是会迟到二十分钟。他很抓狂，向我求助，问他怎么做才能帮助女友做个守时的人。我问他，他女友是否提到过这一点，他说她没有，而且迟到也不会内疚，他还说，他女友需要“改掉不守时的毛病”。

哇，他对这个女人的期望是有多么不现实啊！这不是她的问题。她有权过自己想过的生活，如果她想每次约会都迟到，那也是她的权利。他也没必要一直和她在一起，他也有自己的选择。你不应该把你自己的期望和条件强加给别人，然后说他们有问题。当然，你可以解释说这件事让你很烦恼，你也可以说你受不了，但是你不能要求别人按照你的

要求生活。底线是你决定和他们待在一起，接受他们，或者离开他们，因为他们有权按照他们自己的方式生活。

想想你身边重要的人，花点时间想想你是否也对别人做过这样的事。如果你对别人很不满，那么想想你对别人的期望是否合理。不要用你自己的标准来定义“合理”，然后把它们强加给别人，因为每个人都有自己的标准。用客观标准来定义“合理”，例如“这个人在恐吓我吗”，如果答案为“是”，那么恐吓这件事就是不合理的（当然，恐吓、威胁和羞辱，这些行为都是不合理的）。但是，别人想怎么样使用他们的时间或者想如何选择表现自己都由他们自己说了算。你有权保持旁观态度。

如果你想要一幅画，那么就去找个艺术家

我们对别人有所期望的时候，需要考虑一下他们的局限性。很多时候，我们对别人的期望超出了他们的能力范围。如果你想要别人给你画一幅画，最好去找个艺术家，否则你就得接受这个事实，即一般人画的画不会像你期望的那么好。如果你随便找个人让他们给你画幅画，画得不好也不是他们的错。要求他们做超出他们能力之外的事情是你的问题。

有个一个常见的例子，很多人绞尽脑汁去了解肢体语言，但是有些人怎么努力都看不出来别人的情绪，这让他们很苦恼。如果你的身边也有这种人，期望他突然提高自己的这种技能是有悖常理的。这是根本不可能的。他本身没有问题，他就是这样的人；你不接受这个事实，所以有问题的是你。当然，他努力尝试着去了解你的肢体语言，但是他需要你口头解释和表达你的感觉，这样他才能明白。如果你期望他是个读心专家，那是不可能的！

记住，要是想要给自己画一幅肖像就去找个艺术家。如果你希望你的伙伴可以读懂你的肢体语言，知道你心里在想什么，那么就去找一个这样的人；如果你的伙伴不会甚至不想读懂你的肢体语言和心里的想法，而你选择和他待在一起，那么就不要再抱怨。要一幅不是艺术家给你画的肖像是你自己的选择！

宽容是什么？是要意识到我们每个人都是不同的，变得宽容的最简单的方式是对你遇到的人不要有过多的期望，接受他们本来的样子，好好跟他们相处。当然，那些拒绝尝试达到你的期望或者根本达不到你的期望的那些人，你没有必要一定要跟他们打交道。是否选择和他们相处是你自己的选择，

但是，如果你抱怨或者对他们提出很多要求，这就不合情理了。

猫不能说话

想象这样一个场景，有一天晚上你的一个朋友打电话给你，说他的猫快饿死了。然后你会问为什么会这样，他说，“哦，每天晚上我都问那只猫，问它是要吃鸡肉还是鱼，它都不回答我。所以，我就没给它任何东西吃了。”这个时候不能怪猫不聪明！有时候，别人做不了你要求的事情，光烦恼也没用。如果某人让你很烦，你需要三思，要确保你不是在逼一只猫说话。

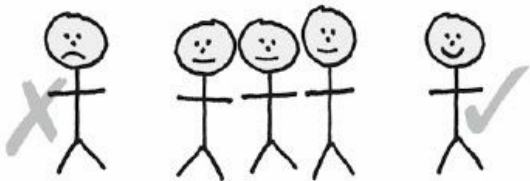
说到对他人的期望，提醒自己以下这些明显的事实真相是个明智之举。这些事实真相包括：

- 不是每个人都很友好。
- 有些人从不改变自己。
- 有些人不会去理解他人。
- 有些人不会喜欢你。
- “人”和“黑猩猩”每天都在变化。
- 没有人是十足的坏人。
- 人不是完美的。
- 别人不可能任何时候都赞同你的观点。

没有人愿意被排斥或者被误解。但是，在现实世界中，被误解或者被讨厌都是常有的事。如果你

从人群中找五个人，问他们是否喜欢你或者是否理解你，你可能会得到以下这些答案。

不管你说什么或者做什么，他们中会有一个喜欢你，理解你，他站在你这一边。不管你做什么，他们中肯定也有一个不喜欢你，不理解你。另外三个会比较中立，会更客观地评价你。



“五分之一规则”

所以，你要接受这个事实，以上说的这几类人在这个世界中数不胜数。肯定会有很多人是你的敌人，不管你做什么，他们都反对你，不喜欢你，而且批评你。通常情况下，这些人毫无理性可言，而且滔滔不绝地表达自己的看法，你也无力改变这点。试着忽视对你有偏见的批评。所以，你要倾听大多数支持你的人，虽然他们有时候也有点吹毛求疵，但是他们的意见比较有建设性。

总结

●和別人良好地相处取决于你如何对待他们，对

他们了解多少。

- 对别人有先入之见或者有过高的期望可能会影响你对他们的了解，因为你有偏见。

- 人和人之间关系最好的状态是，你可以接受和你打交道的这个人，而且能好好跟他相处。

- 如果你不能接受别人的行为和思想，就远离他们。

- 对你关心的人多付出一点。

- “五分之一规则”意味着你要接受这个事实，有些人你永远无法取悦，他们也永远不会喜欢你，但是这跟你没什么关系。

推荐练习

评估你对他人的影响

你对别人的影响

你和别人打交道之后，问一下自己，你对别人产生了什么样的影响。你是给他们带来正面力量还是负面影响？你是个能给人力量的人还是个取别人力量的人？思考你想给别人留下什么样的印象，然后在一天内跟别人打交道之后都来反思一下。每一天结束的时候都反思一下，这样才能监测你的进步。有时候不管你做什么，别人都不配合，但是请记住，你曾经也成功过。

卫星团队

如何选择正确的支持网络



- 团队的目的。
- 团队选择。
- 维持团队。
- 情侣和团队。

卫星团队代表的是在你身边支持你的人。你的团队中必须要有好人，这很重要，还要知道你的团队中如果有损友会给你带来什么样的后果。有个支持你的团队会帮助你 and 团队外面的人好好相处。

团队的目的

什么叫团队

团队是指一小群人。这群人帮助你，培养你，发展你，最重要的是，你可以信任他们，他们会一直支持你，保护你。这并不是说他们总是对的或者不会让你失望。但是，当你四面楚歌的时候，他们会一直支持你，不离不弃。

为什么我们需要一个团队

除了需要陪伴以外，“人”和“黑猩猩”都需要一个团队，但是它们有各自的理由。基本上所有的“黑猩猩”都需要团队；基本上每个“人”都需要团队。所以，它们对团队的需求还是有所不同的。这点很重要，因为“黑猩猩”和“人”选择团队成员的理由是不一样的。它们可能会为团队选择不同的成员，这就会带来灾难性的后果。

这部分内容除了要帮助你将你的团队聚合在一起之外，还会回答一些常见的问题：

- “为什么我总觉得需要去取悦别人呢？”
- “为什么我这么担心别人在想什么呢？”
- “为什么我总想给人留下深刻印象呢？”

为什么“黑猩猩”需要一个团队

我们首先来谈论黑猩猩。野生的黑猩猩都是有群体的。没有群体的话，一只孤零零的黑猩猩是无

法生存的。因为捕食者或者其他群体的黑猩猩很容易就会抓住这只黑猩猩。如果这只黑猩猩属于某个群体的话，就会有很多只眼睛、很多双耳朵帮它警惕危险，保护它的安全。所以，黑猩猩要确保自己属于某个群体，这种本能是必要的。这是黑猩猩具有的最强大的本能之一。

你大脑中的“黑猩猩”也有同样强大的寻求团队的本能，它会去寻找自己的保护者。因为群体的归属感太强烈，我们经常会就自己的生活和生活方式和他人达成妥协，目的就是希望能待在群体中。想想十几岁的孩子，他们决定不需要大人管的时候是怎样表现的。他们通常跟一群和他们有相似穿衣风格或者相似行为方式的人待在一起。如果这个群体的老大穿橘黄色的袜子，其他人觉得很酷，那他们都会穿；如果老大觉得绿色也很酷，那么其他人也都换成绿色的。这个群体会有权利之争，会解散，也会有所改革。和这个群体闹翻的人总是很受伤、很痛苦。在这个群体中惹麻烦的人通常会被驱逐，所以，这个人需要遵守群体规则然后被大家接受。所以，人大脑中的“黑猩猩”为了安全起见，和其他个体都和谐相处，特别是高一级的“黑猩猩”。它们通过表现得坚强来和别人做朋友，所以给其他人留下深刻印象很重要。对“黑猩猩”而

言，被群体驱逐就是死路一条。

因此，被群体接受并承认的这个本能有多强烈、多重要你就可以理解了。你的“黑猩猩”告诉你到处都充满危险，你一定要隶属于某个团队。待在某个团队里你一定要表现得坚强（一直给别人留下深刻印象），你要确信自己受欢迎（让每个人都开心），而且还要确保其他人对你有很高的评价（你要关心他们在想什么）。现在，我们就可以回答这章开头提出的三个问题了。这种群体本能的结果是“黑猩猩”向“计算机”中输入了一些“小妖精”。这些想法包括：“我一定要取悦每个人”，“我要时刻证明自己”，“我一定不能失败”，“一切都那么重要”，等等。我们潜意识中开始相信这些想法，然后尝试着践行这些想法。群体本能是这些想法的主要原因，但是，这些想法在不断学习和强化的过程中可能会成为不好的习惯。

为什么“人”需要一个团队

作为人，我们的信仰是建立在社会价值观的基础上的。我们喜欢和别人分享，与别人合作。大多数人都喜欢建立一个社会团体，在这里，每个人都可以得到照顾，特别是弱势群体。“人”喜欢朋友的陪伴，尊重朋友，充满同情心。“人”希望得到大家的欢迎和肯定，但是要意识到，你没必要担心

别人在想什么，如果别人不开心，你也不必担忧，因为让他们开心是他们自己的责任不是你的责任。“黑猩猩”的很多欲望“人”也有，不过，这些欲望的缘由不尽相同。

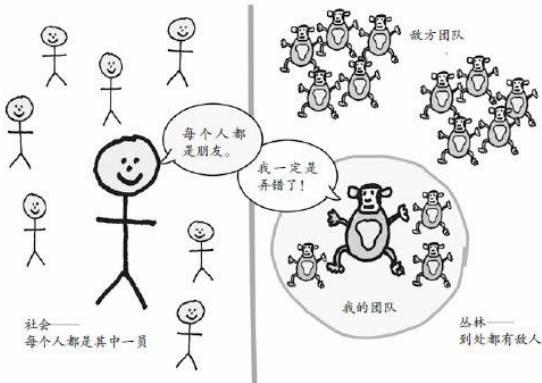
对故事的曲解

还有个问题要注意，我们总是认为是“人”误导了“黑猩猩”。“黑猩猩”明白，它遇见的大多数人行为举动很像“黑猩猩”，人处于“黑猩猩”的模式中就会有危险。“黑猩猩”知道，为了保护你的安全，它要拒绝外来者。“黑猩猩”知道这个世界的人不会都成为你的团队成员，你也不能给你团队之外的人留下深刻印象或者取悦他们，因为“黑猩猩”会因为这个而批评你。

但是，“人”把社会的价值观念和信仰带给了“黑猩猩”。“人”的这些信仰是建立在这样一个原则基础上的，即和“人”共处的是“人”而不是“黑猩猩”，所以“人”用理性说服“黑猩猩”。我们所处的环境不是丛林而是社会，在这个社会中，我们要互帮互助，相亲相爱，因为每个人都是这个团体的一分子。“黑猩猩”听“人”的，把每个人都拉进了这个群体中。这又导致了灾难性的后果，因为这个世界本身就不是完美的，很多时候，人们都处于“黑猩猩”的模式而不是“人”的

模式中。

这个时候，“黑猩猩”很脆弱，因为它还没有确定自己的团队。“黑猩猩”会经常被其他团队的“黑猩猩”攻击，因为攻击它的“黑猩猩”认为自己应该是属于这个团队的。所以，我们还要解决这个问题。事实上，“黑猩猩”被“人”误导了，以为它必须要把每个人都纳入它的团队中。一开始的时候“黑猩猩”一般是对的，我们要倾听。只有一小部分“黑猩猩”属于你的团队（一小部分真正支持你的人）。其他的“黑猩猩”（或者是其他人）不属于你的团队，他们可能会用武力攻击你，向你挑衅。所以，其他人（即陌生的“黑猩猩”团队）对我们的看法根本不重要。



“人”误导“黑猩猩”

但是，我们需要平衡，因为我们生活在中，我们就要尊重别人，用人性的温暖对待别人，这样才是合情合理的。如果让你的“人”对每个人都表现得风度翩翩，对每个人都和蔼可亲，而且把这个当作待人原则的话，平衡就会被打破。接受“黑猩猩”的原则，不要对每个人都表现得那么风度翩翩，因为不是每个人都是你团队的一员，这样才能保护你免受情感上的伤害。这个时候，听“黑猩猩”的！

控制群体欲望

检查一下，你的群体欲望是否处于被控制的状态。你需要让“黑猩猩”安心，培养它。它需要一个团队，它要让这个团队满意，同时也需要这个团队让它安心，给它肯定。如果“黑猩猩”没有认出哪些人是团队的一员，而是去取悦每个人，争取每个人的肯定，那么这个时候，群体欲望就失控了。所以，一旦你有这些想法，例如，总是尝试着让每个人都开心，总是想给别人都留下深刻印象，总是需要得到别人的肯定，或者总是担心别人的想法，那么你的群体欲望就失控了。静下心来重新定义你的团队（参照这章末尾的练习部分），确定哪些人才是团队成员，然后去取悦他们，从他们那里获得肯定。其他团队不会欢迎你的！当然了，对每个人都友好而且礼貌肯定是有意义的，但是要意识到失控的群体欲望的危险。

团队选择

“黑猩猩”的选择——在团队中，“黑猩猩”需要谁

你的“黑猩猩”要寻找能维持团队安定和安全的比较厉害的个人。如果你的“黑猩猩”是个天生的领导者（研究表明，每四个人中就有一个会有这样的“黑猩猩”），那么它就会寻找厉害的跟随

者。如果“黑猩猩”不是个天生的领导者，它就会寻找有领导风范的或者有家长风范的人。所以，大多数“黑猩猩”会寻找英雄人物或者受欢迎的那些人，这一点就不足为奇了。

你大脑中的“黑猩猩”也寻找那些有影响力、有财富的“黑猩猩”，因为这些“黑猩猩”可以增强团队的力量，给你带来安全感。“人”可能也想要财富，只是缘由不同而已！

“黑猩猩”选择它的团队成员的条件是，看这些人能提供给它什么东西，或者看它能提供给这些人什么东西以便于完成“黑猩猩”的自我实现。“黑猩猩”在选择的时候看重外表，还有其他一些外在的品质。“黑猩猩”还需寻找熟悉感，熟悉感让人感觉安全，让人安心。打个比方，如果你碰到老乡，或者和你有相似生活经验的人，你的“黑猩猩”就会把你和他们拉近。可能你的“人”跟他们共同点很少，但是，如果这种熟悉感和共同背景让你的“黑猩猩”感觉很安全，“黑猩猩”就会接受他们。如果别人跟我们没有相似之处或者背景条件跟我们完全不一样，我们的“黑猩猩”就会特别谨慎或者拒绝和这些人打交道。共同的经历和背景能促使我们组成一个团队，但是这个团队不一定就很好。

对于我们崇拜的人或者威望极高的人，我们的“黑猩猩”就可能会忽视他们的性格，把这些人拉进团队中。等我们慢慢了解了他们之后，“人”可能会这么想，“我欣赏他们的能力，但是他们的为人实在不敢恭维”，所以我们就改变主意了，拒绝让他们加入我们的团队。

让“黑猩猩”在团队选择这个问题上做决定的话，一定要谨慎小心。那些跟你是老乡的人，和你有相似经历的人也许很令人敬佩或者特别富有，但是这并不意味着他们就适合做你团队的成员。“黑猩猩”是根据感觉来选择团队的，可信度不高。所以，我们要弄清楚我们选择了哪些人进入我们的团队，为什么要选他们，他们扮演的是什么样的角色。这些问题很重要。记住，第一印象是“黑猩猩”的感觉，这可能会有误（也可能是对的）。我们可能会拒绝那些有价值的团队成员或者让经常制造麻烦以及不合适这个团队的人加入，这些都有可能发生。

“人”的选择——在团队中，“人”想要谁

“人”和“黑猩猩”的目的截然不同。“人”想要和志同道合的人在一起，享受他们的友谊和陪伴。“人”选择这些人的时候，主要是看他们那些好的品质，这些品质可以在人性中心中

找到，包括正直、诚实、无私、同情心、积极的世界观、幽默感等。

这些人特别理解我们，关心照顾我们，有时候还会对我们的观念和行为作出现实的评价，他们这样做是为了培养和发展我们。我们还寻找可靠和可预见的“人”。可预见的“人”指的是它们的“黑猩猩”被管理得很好，“黑猩猩”很少出来捣乱。如果他们的“黑猩猩”跑出来捣乱，他们被“黑猩猩”攻击的可能性也比较小。所以，“人”寻找的是灵魂伴侣、精神伴侣和朋友。

对或错

可见，有两个“你”在选择你的团队，即“人”和“黑猩猩”。“人”用理性思维，寻找有人道主义的那些人，它挑选团队成员主要看他们的品质。相反，“黑猩猩”用感性思维，它寻找成员主要看外在因素，例如外表和权利。因此，寻求平衡不是件容易事。

把将来会伤害你的人带到你的团队中绝对不是明智之举，所以你要花时间确定你的团队成员。团队的规模取决于哪些人可以加入，哪些人符合要求。有些人的团队只有他和伴侣，他觉得这样比较好；有些人的团队规模就非常大。团队规模的大小完全由你决定，没有硬性规定。

当“黑猩猩”为团队选择成员的时候，“人”提出异议，问题就出现了。举个例子，“人”不可能选择不可靠而且很自私的人，但是如果这种人很有趣，被当成是团队核心，那么“黑猩猩”就会坚持要他们。还有个不完美之处就是，“黑猩猩”挑选成员的时候有人会拍马屁。我们的“黑猩猩”总是会被溢美之词和好话欺骗，它们就喜欢选择这些人进入团队中。更严重的是，这种没有自尊的人的“黑猩猩”允许它们的伙伴在生理和心理上打击它们，然后还跟它们待在一起。然后，“黑猩猩”就会找一些借口，例如“但是，他们是好人”或者“你也不了解他们，就像我一样”（谢天谢地，我们幸亏不知道）。任何一个人，无论男人还是女人，被这样羞辱之后，都会学着去了解事实真相，去了解“黑猩猩”的感性思维，然后学着建立自尊、获得安全感。这样并不容易，我们经常需要专业人士的帮忙。

我们可能会有来自其他团队的比较友好的“黑猩猩”朋友，它们对我们也没有敌意，但是它们不属于我们团队的核心部分。典型的团队成员包括伴侣、一些家庭成员和亲密的朋友。我们通常无意识地选择我们的团队，如果我们稍加思考，多留意一下，就能识别和区分我们的成员和一个友善的人，

这样会给我们自己省去很多情感上的麻烦。如果你在这方面做错了，那你就像一只活的黑猩猩，进错了群体，会被袭击，甚至遭到杀身之祸。经过一段时间，你可能发现你的朋友圈里有个不善的人，他最后伤害了你，这就是为什么我们需要谨慎选择团队成员的原因。

团队成员不是固定不变的。团队里有成员加入也有成员退出，你控制不了。如果意识不到朋友已经离开我们的团队，还对他们念念不忘，最后受到伤害的是我们自己。所以我们要懂得放手，要弄明白谁在我们的团队中。

维持团队和团队中的角色

团队需要经营和维护。照顾你团队中的成员，这很重要。为了照顾他们，你需要了解他们的需求，并满足他们。在你和你的“黑猩猩”眼中，团队的每一个成员都有各自的角色。维持团队的一个问题就是，你要确保你没有强迫别人扮演他们扮演不了的角色。举个例子，很多人需要父亲或者母亲般的照顾，一般情况下父母扮演这种角色。但是，在有些情况下，我们的父母不在场，所以我们把这个角色强加到其他人身上。扮演这种角色的可能是一个有爱心的老板或者专业人士，例如医生或者护

士。把错误的角色强加到错误的人身上，结果可想而知！我们把某种角色强加到某些人身上，期望他们在那种角色中应该如何表现；如果他们不能达到我们的期望，我们就会沮丧甚至恼怒，还会导致极端的行为。相反，别人也会强加给你一个你不想要的角色。当每个人被赋予了各自的角色之后，你们不要对这种角色分配产生异议，这很重要。这点尤其适用于情侣。让对方扮演另外的角色会引发灾难性的后果，例如，让对方充当你的父母或者孩子的角色来满足你的需求。

角色混乱之后就会产生冲突。一个常见的例子就是家庭中婆婆和媳妇之间的冲突，因为她们要争自己的儿子和老公。母亲和妻子与这个男人之间的关系截然不同，这两个角色很特殊，是独一无二的。界限的混乱导致不需要存在的角色之间的竞争。如果你很清楚别人所扮演的角色，明白自己在别人面前扮演的是何种角色，那么情侣之间、家庭成员之间以及同事之间就能和谐相处，不会产生情感上的冲突。

团队中一个非常重要的角色就是领导者。“黑猩猩”和“人”都想要而且需要一个领导者，但是各自的理由不同。“人”可能想要一个支持者、一个良师益友和一个鼓励者，但是“黑猩猩”需要一

个强大的、占支配地位的领导者来保护它，带领团队征战。要明确你的领导者的角色！

情侣和团队

当两个人相爱，他们都希望自己的另一半能担任他们生活中的所有角色。这一般是不可能的。通常情况下，伴侣无法满足我们所有的要求。有些本能，例如，女性之间的亲密关系或者男性之间的亲密关系，我们的另一半就不能实现（除非他们有另一种性别）。尝试着让一个人满足你所有的需求，扮演你所有的角色是有危险的，因为一旦关系破裂了，我们就什么都没有了。但是，这也看个人，在有些情况下，也许会奏效。

总结

- 建立你的团队才能让你的“黑猩猩”安心。
- 识别“人”和“黑猩猩”选择团队的不同方式。
- 来自你团队之外的观点并不重要。
- 明确你团队中的角色分工才能让这个团队运转良好。
- 多花点时间让团队良好地运转。

推荐练习

建立你的团队

建立你的团队

重新确定你的团队成员。仔细考虑谁在你的团队中，确保你的“人”已经选择了这些人。对你的团队成员有更清楚的了解。更重要的一点是，弄清楚谁不在你的团队中，哪些人不值得依靠或者不值得向他们敞开心扉。

明确你的团队中每个成员的角色

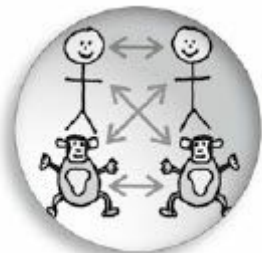
想想团队中的每个人给你提供的是什么，你又给他们提供了什么。当你要求团队中某个人去履行一个不太适合他（她）的角色，你要意识到这点，找到另外一个更适合的人来满足你的要求。首先明确你的需求，这是好的开始。

在团队中投资感情

一旦你了解了你的团队成员，花时间去和他们交流。照顾你的团队成员，因为被忽视的那些人经常会离开。问问你自己最近为每个成员都做了什么。

行星互相联系

如何有效地交流



交流

- 四种交流方式。
- 交流广场。
- 为重要的交谈做好准备。
- 处理未解决的冲突。

我们已经知道心理大脑是如何运转的了，现在就来看看它们是如何互相交流的。

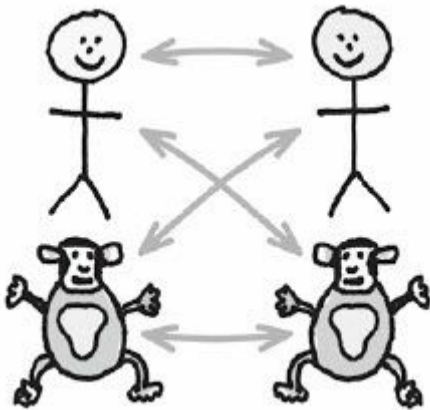
无法有效地与别人交流会导致沮丧还有冲突，所以，你要花时间提高你的交际技巧，这是非常值得做的事情。我先声明：如果你不花时间好好研究

交际技巧，你就不要惊讶自己的交流能力一点也没有提高。

四种交流方式

两个人的互相交流有四种方式。每个人都可以处于两种模式——“黑猩猩”和“人”中的任何一个。“黑猩猩”的模式意味着交谈充满情感，不一定有逻辑可言。“人”的模式意味着交谈有逻辑可言，情绪化的东西很少。每个人都可以在“黑猩猩”和“人”这两种模式中迅速切换。

两个人之间比较理想的交谈是“人”和“人”的交谈，因为“人”都很理性，很从容。交谈中出现的可怕场景可能就是“黑猩猩”之间的谈话了。这里的“交谈”充满情绪化的东西，牵涉很多攻击和反攻击。如果一个人处于“人”的模式，另一个人处于“黑猩猩”的模式，交谈也不会顺利。



四种交流方式

如何保证交流的顺利进行？关键是你要在交流之前做好充分准备。所以，我们首先来看看交流的基础，然后列个清单，看看要为重要的谈话做什么样的准备。最后，我们简要地考虑如何处理未解决的冲突。

交流广场

正确的时间

正确的地点



正确的动机

正确的方式

交流广场是交流的基础框架，它有四个角和一个中心。记住这个广场，促进交流的顺利进行。

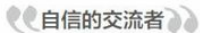
“永无止境的错者链”

如果你没有弄清楚交流广场，你就只是在浪费时间，事情毫无进展。“永无止境的错者链”是很普遍的。如果有人抱怨或者谈论另一个人，他就会找很多人去倾诉，除了当事人。结果是，他没有找到对的人解决问题，而是找了一群错误的人，他们永远也不能帮助他解决问题，获得完满的结果。所以，他们向更多人倾诉、抱怨。这个时候，他们自己就成了问题的中心，也可能会成为批评的焦点。

向对的人倾诉会给他们省去很多时间和精力，缓解精神上的压力。我们不向对的人倾诉，通常是因为缺少自信，下面我将就这个方面谈谈自己的看法。

自信还是挑衅

自信指的是向其他人解释，在你的世界里，哪些是可以接受的，哪些是不可以接受的，以及其原因。这种解释很冷静，不表达情绪。相反，挑衅是指用攻击性的行为方式表达情感和行为，目的是为了传达你的信息。



自信的交流会者

言语中没有情感

字斟句酌



挑衅性的交流会者

充满感情色彩

引发其他人的情感

如果你停下来想一想别人的“黑猩猩”，你就很容易想到他们对这两种不同的陈述方式有什么样的情感反应。挑衅性的交流方式肯定会唤醒对方的“黑猩猩”，它要么反击，要么畏缩。不管怎样，人这个时候肯定是听不进去任何话的，因为他们的情感掌握了支配权，“黑猩猩”就有了自己的目的。如果你很自信的话，别人的“黑猩猩”不大可能跑出来，他们就会倾听你说的话，而且在适当

的时候作出一些反应。

那么，如何变得自信呢？有哪些简单的规则可以遵守？要成为一个自信的交流者，有三点需要做到，而且这三点都要做到，缺少任何一个都不行，这样才会有效果。

这三点是：

- 1.跟对方坦白你不需要什么，用“我”这个词。
- 2.跟对方说你的感觉。
- 3.跟对方坦白你想要什么，用“我”这个词。

为了更好地传达你的信息，你也可以说你不喜欢被打断，如果被打断了你可以再次说明你的原则。感谢他们听你的谈话也有助于你传递信息。

下面有个例子，用来解释如何实施上面所说的。

假设你要跟别人见面，你迟到了，迟到原因这里就忽略了。等你到的时候，你要见的那个人非常生气，开始大吼，抱怨你竟然迟到，觉得你太无礼了。记住，这个时候要避免情绪化的语言，否则你会引发那个人情绪化的反应，那么情况就可能变得很糟糕。最好要等到他们停止喊叫，因为打断他们也会让情况变得更糟。所以，让他们的“黑猩猩”发泄完，同时不要作出任何反应！

- 1.声明：“我希望你能听我解释，不要打断我。

谢谢。”

2.声明：“我确实迟到了，非常抱歉，因为我看错了时间，对不起。”

3.声明：“我不希望你对我大喊大叫。”

4.声明：“你大喊大叫的时候，我很害怕。”

5.声明：“我希望你能心平气和地跟我说话。谢谢。”

注意“我”这个词的使用。使用“我”这个词要非常慎重，不要说这种话，例如“请不要对我大吼大叫”。想想这句话，说“请不要对我大吼大叫”其实没有错。它可能也会起点作用，但是，“我”这个词表明了你的自信，这是要向别人清楚地声明，当前情况下，你很不高兴，而且对这种情况你有自己的观点。“请不要对我大吼大叫”是个请求，不是声明。

看看上文中列出的几条非常有自信的声明，用冷静坚定的口吻说出来，你就掌握要领了。现在再来说一次，但是这次表达意思的时候要用上强烈的情感。这样就能看出挑衅和自信的不同之处了。它们的不同不在于说了什么，而是怎么说。同时，再想一下，如果别人用挑衅性的方式对待你，你处于接收信息这一方，你会有什么感觉，这又会引发你的“黑猩猩”什么样的情感？

那么为什么很多人缺乏自信？缺乏自信通常是“小妖精”的过错。“小妖精”的基本信仰就是这些观念，例如“我不如别人”或者“我不能像别人那样自信”，又或者“我的感觉无关紧要”。所以，这种群体本能，即“需要被别人接受和认可”就变成了有自己的信仰和行为的“小妖精”。“小妖精”的想法有“我必须要让别人喜欢我”，“我要经常让别人满意”和“我别无选择”。这是缺乏自尊自信的表现，这个问题亟待解决。如果你缺乏自信，但是想要变得自信，你就要弄清楚为什么你缺乏自信。其他比较常见的消极想法有“这不是我的世界，我所在的世界属于别人”，或者“别人不允许我表达自己的观点”，又或者“我不能跟别人说‘不’（因为我得让他们满意）”。

角

现在我们回到交流广场这部分，把每个角都摆正位置：

- 正确的时间。
- 正确的地点。
- 正确的动机。
- 正确的方式。

正确的时间

如果时间不对，例如，对方无法听你说话或者对话需要匆匆结束，交流的效果就不是很好。为了把我们自己的观点表达清楚，我们还需要一定的时间。如果这一点没有做好，就会把事情弄糟，只是部分地传达议题和目的会让我们有一种挫败感。要确保你有足够的时间倾听对方和表达你自己的观点，因为如果时间不够，之后你们很难回到先前的谈话上去。还要确保在交谈过程中，就某件事情的谈话拿捏好时间。有时候，保持沉默，直到事情解决也是个不错的办法。

正确的地点

如果我们选了个不合适的地方（太吵或者拥挤），那么集中注意力听对方的信息就很难。这也会让双方的“黑猩猩”恼怒，这可不是什么好事！还要注意，如果你们的交谈内容复杂严肃，就去找个比较私人的场所进行交谈。因为如果你们的谈话涉及个人隐私，别人在旁边偷听就不太好了。找一个合适的地方，既不是你的地盘也不是对方的地盘，这可能是最好的选择。

正确的动机

表达正确动机的时候通常会有两方面的缺陷。一方面是我们交谈的时候有个潜在的动机；另一方面是我们没有表达出正确的动机，反而分心偏题

了。这就让人们感觉很受挫，还很恼火。

弄清楚你自己的动机非常重要，因为如果你不百分百确信你想谈什么，成功的概率就会降低。没有正确的动机很容易让你分心，被带到其他的动机上去。你需要意识到这一点，坚持你原来的动机。在谈话一开始的时候，你就要亮出自己的动机来，甚至可以把它写下来提醒自己（不要忘记对方也有自己的动机，在你说自己的动机之前问他的动机是什么能起到先发制人的作用）。要确保你把自己想的都表达出来，不要改变自己的想法然后表达出另外的观点，因为表述真正的动机其实很难。很明显，从长远看来，这样会导致混乱和挫败。

确定自己的动机，最重要的一点是要意识到有两个“你”参与谈话：你和你的“黑猩猩”。

“黑猩猩”的动机

“黑猩猩”的动机建立在情感基础上，它通常有“非赢即输”的心态。这个涉及之前所说的丛林原则，即非白即黑，没有折中的一面。就“黑猩猩”而言，它对交谈的理解要么是赢，要么是输。“黑猩猩”想要表达它的情绪，只要对方有错它就攻击，它要保护自己不受任何可能的或者已经有的批评的伤害。它还希望交流结束之后，它依然是清白的，保持良好的形象。如果它不是清白的，

它就想证明自己为什么被刺激了，或者为什么被牵涉到这种情况中来，然后证明它所说和所做的任何事情都是合情合理的。

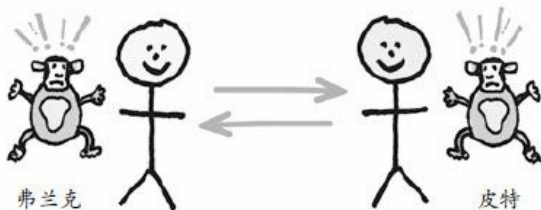
弗兰克和皮特以及四种动机

弗兰克和皮特是邻居，弗兰克家的篱笆挡住了皮特家花园的光线，他们准备就这个问题商讨对策。

我们先来看一下弗兰克，把他的想法分为“黑猩猩”和“人”两种思维。“人”想要个和平的解决办法，商谈的结果是双方都皆大欢喜。“人”认为，他们之间必须要有人让步，要客观对待这件事。所以，尽管弗兰克希望保留自己家高高的篱笆，但是他也理性地意识到，这样让他的邻居很不舒服。

但是，弗兰克的“黑猩猩”就不会有上面这些想法。如果它是个典型的“黑猩猩”，它就已经认定这个篱笆代表的是它的领地，它不想让步。他的“黑猩猩”意识到这样一个事实，即皮特侵犯了它的权利、自我和支配力。因此，“黑猩猩”就会把这个商谈看成一场非输即赢的较量。于是，这种交谈基本上不会有让步和认输。这种情况下“黑猩猩”会选择有力的事实真相来支持自己的观点，坚持到底。如果有必要的话，它会使用情感威胁或者

肢体语言来获得控制力。



“黑猩猩”和“人”争夺控制权

皮特也会用两种思维方式对待这次交谈。他的“人”可能和弗兰克的“人”有个相似的目的，想要一个折中的法子以及和平的对话。他的“人”想听取对方的观点，尝试着去理解对方的想法，如果有必要，他会改变自己的立场。但是，他的“黑猩猩”已经做好战斗的准备，认为篱笆的存在威胁到了他的领地权利，同时对方的“黑猩猩”也处于这种状态。解释了这两个人的大脑可能在想什么之后，我们就能发现，除非他们能意识到这些不同的目的，否则一旦被“黑猩猩”掌控，局面将一发不可收拾。

常见的“黑猩猩”的目的

“黑猩猩”会想要：

- 赢。

- 表达情感。
- 攻击别人。
- 保护自己。
- 表达观点。
- 不让步，不改变立场。
- 明哲保身，保持清白。
- 如果内疚，就找借口说自己被挑衅或者自己是受害者。

“黑猩猩”处理这件事的方式是想要控制对方，先发表言论，喊叫声高过对方。它会用言语和行为达到这个目的。它通常不会听对方讲话而是伺机表达自己的观点。它不会改变自己的立场，但是总是会提到自己的立场和自己的观点。无论是改变立场还是观点，对“黑猩猩”而言都不是件容易事，因为在它的眼中，这就意味着打了败仗，它可不想输！所以，它是不会让步的。“黑猩猩”只会关注问题本身和它自己的感觉，不关心解决问题的办法。

“黑猩猩”的方法

在双方对峙的情况下，“黑猩猩”会：

- 大喊大叫，情绪激动。
- 不合时宜地打断别人。
- 用情绪化的言语。
- 用速度和大音量占据主导地位。
- 用肢体语言支配和威胁对方。
- 关心问题本身。

- 感情用事。
- 如有必要可能会耍手段。

“人”的动机

相反，“人”的动机不是“非赢即输”，而是达成满意的结果，双方皆大欢喜。“人”不会像“黑猩猩”那样遵循非黑即白的原则，“人”一般会看到灰色地带。“人”认为自己可能会犯错，或者事情可能有不同的解释。所以，“人”会改变自己的立场，愿意倾听别人的观点，确保自己准确地了解当前的情况。所以，“人”观察外部世界，观察他人和一般的法则，去发现哪些是正确的、真实的和可以接受的。“人”也许不一定赞同某种裁决，但是它起码会接受。“人”会做出让步，因为它知道观点只是观点，它并不意味着某人赢了或者某人输了。“人”会控制情绪，首先倾听对方的观点。“人”关注的是解决问题的办法而不是问题本身。“人”说话的时候缓慢而镇定，而且尝试着去了解对方，去倾听对方。

常见的“人”的目的

“人”会想要：

- 首先了解对方。
- 允许对方表达自己。
- 通过倾听收集所有的信息。
- 寻找解决方案。
- 忠于事实而不是感觉或者感想。

“人”的方法

在双方对峙的情况下，“人”会：

- 保持冷静。
- 用“温柔的”非情绪化的言语。
- 首先倾听。
- 看到不同的观点。
- 容易改变立场。
- 意识到观点并不是事实。
- 理性地讨论。
- 找到共同点。
- 用理性思维尝试达成一致意见。
- 为了满足大家做出让步。
- 接受不同。

该怎么选由你决定

如果我们不加干涉，通常情况下两个“黑猩猩”就会打架，之后会发生很多不愉快的事情。然后，两人都冷静下来，如果斗争没有带来很大的伤害，双方的“人”就会占据主导权，尝试着寻求一个让大家都满意的解决方案。当两个“人”正在商讨有建设性的议题的时候，这两人的“黑猩猩”可能会出来捣乱，继续展开战斗，破坏两人的交流。

交谈最好的方式是，每个人首先跟他们自己的“黑猩猩”交流一下，弄清楚“黑猩猩”想表达

什么，它为什么要表达这种观点。然后，人要告诉他们的“黑猩猩”，他们的要求有些是合理的，但是有些要求只会带来负面效果，而且不会得到满足。然后“人”把“黑猩猩”合理的观点表达出来，用积极的方式取得好的结果。这是处理一个棘手问题的最理想的第一步，但是这种理想状态一般不会发生！因为大多数人意识不到自己有个“黑猩猩”，或者他们意识到了，但是仍然选择让“黑猩猩”表达它自己而不是让“人”来表达。

正确的方式

在你决定和别人面谈的时候，考虑一下用信件或者邮件是不是更好。尽管这样做有不足之处，但是这样做有两个好处。首先，这样做给你时间仔细考虑自己要说什么；其次，在回复之前，也给对方时间去思考并消化你所说的。有些场合，通过第三方来进行交谈会更合适一点。

假设你决定要跟别人进行面对面的交谈，那就让我们来看一下你怎样才能很好地进行这次交谈。想想你在交谈中应该怎样表现。在你开始和人交谈之前，要有正确的心态，确保要用“人”的方式和他人进行交谈，这才是正确的方式。

主要观点

你必须要做好充分准备，这样才能增加你在重

要谈话中取胜的概率。

交流的展示和包装

如何展示我们的观点事关结果的成败。这就有点像卖产品或者送礼物，促销的方式和包装是很重要的。我们现在需要花时间考虑包装和展示的种类，这一点很重要。

不管什么时候，我们和人交谈时，信息总是被包装过的。我们来假设一下，例如你在一家咖啡店里喝咖啡，去柜台拿勺子。你回来的时候，别人把你的位子给占了。这个时候，你想告诉他们，他们占了你的位子。这是很简单的信息，但是你却可以用无数种方式包装这个信息。你可以提高嗓门儿大叫；你可以微笑着轻声说话；你可以表现得高高在上，用你的霸气吓吓他们；你也可以用你温柔的眼神感化他们，或者用恶毒的眼神杀死他们；你可以用“请”这个词或者和他们对峙，直接说“这是我的位子”。在这个简单的例子中，光表达这个信息就使用了很多种包装方法。为了让大家更容易使用这些方法，我把它们分成四类：

- 肢体语言。
- 语调。
- 用词。
- 状态。

肢体语言

关于肢体语言，大家都很熟悉，大家每天都会用到肢体语言。研究表明，女性比男性更善于使用肢体语言。如前面几章所说，我们的“黑猩猩”解读别人的肢体语言，这个过程通常不需要“人”的参与，甚至“人”可能都毫不知情。

肢体语言说的是我们不需要用语言来传递信息。不用说话，我们可以用面部表情、站姿和肢体动作来传递信息。以下是个简单的例子，如果别人不是很想跟你打交道，他们就不正眼看你，而且交叉双臂，还叹气。这三种肢体语言就非常清楚地传递了信息了。

理解肢体语言需要把它放到大的环境中去了解，文化差异也深深地影响着我们的行为。很多研究者已经对这个主题做了深刻的研究分析，这里就不详细解释了。但是，我们要注意我们使用的肢体语言，这点非常重要，因为这会影响我们和他人之间的交流。

关于肢体语言的一些例子

如果我们和别人交谈的时候表现出高高在上的样子，大多数人会感觉到威胁，他们会用一种消极的情绪对待对自己听到的任何信息。这跟你的个人空间被占据是一个道理。我们每个人都有属于自己

的空间，如果有人靠我们太近，而且我们还不喜欢这种人，我们就会觉得很不舒服。不同文化和不同的人对个人空间的定义也不同，但是普遍的规则是，和别人保持一臂的距离会让我们感觉很舒服，少于一臂的距离会让我们不舒服。除非我们希望别人这样，否则一般人都不会欢迎别人这样做。

交叉双臂通常表明我们感觉自己被攻击了，或者处于防御状态。这种动作也表明我们接收了太多的信息，我们不确定是否喜欢接收这样的信息，或者我们只是冷漠或者出于习惯而交叉双臂。重点是，你交叉双臂的时候，对方就会对这个举动有负面的理解。

我们跟别人交谈的时候，通常会看他们的脸，他们的表情告诉我们他们的感觉。我们遇见自己喜欢的人瞳孔会放大，别人也会注意到这一点，然后会觉得跟我们相处更愉快。如果遇到我们不喜欢的人，我们的瞳孔就会缩小，别人也会意识到这点，觉得跟我们在一起不是很舒服。

我们的脸上也会有我们所说的微表情。这种微表情指的是在转瞬即逝的情绪中出现的面部表情，这种表情一般持续的时间少于0.25秒。大家争论说有人可以读懂人的微表情，以此来判断别人是否在说谎。事实上，研究表明，几乎没有人可以做到这

样。但是，因为微表情是不由自主表现出来的，如果我们给正在说话的人录像，我们就可以放慢镜头画面来观察一些特殊的可以表明人说谎的表情。面部的所有部位，包括嘴唇、眼睛、眉毛、鼻子、嘴巴和肌肉都被监控了。

我们只能说，当别人表现出强烈的情感，例如生气、无聊和紧张的时候，一般人都可以识别出来。某些研究者声明，超过一半的信息都是通过肢体语言表现出来的，我们能读懂这些，所以根本不用再进行专门的训练了！这里需要强调的一点是，尽管你和别人交流的时候要考虑如何使用肢体语言，这点很值得去做，但是不要高估肢体语言的作用。因为肢体语言通常是“黑猩猩”跟“黑猩猩”的交流，要提防“黑猩猩”之间的误解。

语调

我们谈话的三分之一都集中在语调上，它可以被分成三个部分：语速、音量和重音。

语速

语速可以表达很多感觉和情感：火急火燎、愤怒、激动、不确定等。某个人说话很快的时候就会让别人的“黑猩猩”警觉起来，“黑猩猩”会根据周围环境来阐释这种快语速的话语。相反，我们慢声细语的时候，“黑猩猩”就会放松，别人

的“人”就很容易做出反应。还有个事实就是，我们会模仿别人。如果别人说话很快，我们回应的时候说话也会很快；如果别人说话很慢，我们回应的时候说话也会很慢。

主要观点

说话慢条斯理有助于我们按自己的想法传递信息，也有助于对方倾听我们的言语。

音量

说话时的音量和语速一样，都能让“黑猩猩”警觉起来。“黑猩猩”也会模仿他人的音量和音调。

我拿朋友三岁大的孩子做了个试验，向我医学专业的这些学生展示了音量模仿这个例子。这是个特别典型的例子。我问那个男孩那天他都干什么了，然后我们开始聊天，他跟我说他去动物园玩了，之后我故意开始提高音量。那个男孩也学我提高嗓门儿，最后我们互相吼了起来。更有趣的是，这个时候他侵犯了我的个人空间，因为他想确定我能否听得见他说话，尽管他就离我几英尺远。说话声太大，震耳欲聋，说了几句之后，我就有意压低声音，到最后低声细语。真是很神奇，他也跟我一样压低声音，而且也离我远了点。但是，我们说话声音都很小的时候，他又侵犯我的个人空间以确保

我能听见他说话。最后，我们回到正常的音量上来，他根本没意识到我们谈话过程中的这些变化。

你同别人谈话的时候，好好思考这一方面。也许你不会发现这么戏剧化的反应，但是可以想一想你会给他们的“黑猩猩”带来什么样的影响。

所以，让别人的“黑猩猩”保持冷静，让别人的“人”可以听见你说话的最好方式就是用正常而且柔和的音量说话。跟肢体语言一样，我们也要具体情况具体分析。有时候，别人故意说话速度很慢，声音很小，看着就别扭，这样很恼人，而且这是对他人的一种被动的控制。在这些情况下，你肯定能看见他们的“黑猩猩”在作怪。

重音

重音是个很有趣的现象。改变同一句话中重读的那个词就会完全改变句子的意思。以这句话为例：“我觉得你的声音很好听。”重读这句话中不同的词，句子的意思就变了。以下是四种不同的重读情况。

当重音是..... 意思可能是.....

我觉得你的声音很好听..... 只有我是这么认为的。

我觉得你的声音很好听..... 我有点怀疑，但我应该是对的。

我觉得你的声音很好听..... 你比别人唱得好听。

我觉得你的声音很好听..... 这是你的优点。

在每句话结束的时候我们提高或者降低音量也

会再次改变意思。一般而言，提高音量说明你在问问题或者提出挑战，但是在有些文化中，可能就恰恰相反。这表明，我们要具体分析说话时的重音。

用词

森林中的黑猩猩用树枝、牙齿和拳头作为自己的武器来攻击其他黑猩猩。如果它想示好，它就会给其他黑猩猩送食物或者为其他黑猩猩干活。

我们人主要是用语言来交流的。语言可以表达友谊和善意，但是我们明白，语言也能成为最厉害的武器。毫无疑问，一个人对另一个人的语言攻击跟一只黑猩猩用牙齿和拳头对另一只黑猩猩的攻击是一样的，同样会造成严重的伤害。

我们来看一下语言的两种完全不同的功用。一种是交流的工具，另一种是危险的武器。

想把语言作为交流工具，我们就需要字斟句酌。如果你想砍树，你就不可能拿着螺丝刀去砍。交谈中说错话会带来严重的后果，其中一个原因就是对方的“人”和“黑猩猩”都听见你使用的这个词。“人”关注的是这个词表达的逻辑性，“黑猩猩”只关注这个词的感情色彩。我们用的所有词都有一定的感情色彩。我们听别人说话也会赋予这些话一些感情色彩，然后我们的大脑就会释放化学物质，影响我们的感觉。有些词，例如“死

亡”和“爱情”的感情色彩就很浓，但是其他的一些词，例如“苹果”和“桌子”就没什么感情色彩。当然，这要具体问题具体分析，因为不同的人对同一个词会有不同的反应。所以，如果你对别人说，“我讨厌我的一个邻居”，“讨厌”这个词会引发别人的反应，同时你自己也有反应。大脑中释放的化学物质会让你和别人都产生这种反应。但是，如果你说，“我不是很喜欢我的一个邻居”，那么你大脑中的化学反应会完全不同，听你说这句话的人也会有不同的反应。这会导致你们产生完全不同的感觉。人对“讨厌”和“不是很喜欢”这两个词的反应是不一样的。你的用词会激发你和他人的情绪反应。如果“黑猩猩”不喜欢你的用词，它就会跑出来发表意见。

用词

引起的反应

我讨厌它！



我不喜欢它。



用词要谨慎

有时候，你说话的对象并不是别人，你自己也处于接收信息的状态。很多人说话伤害到的是自己。如果你一直说“我真没用”，你大脑中分泌的化学物质给你传递的就是坏消息！这是你自己选

的。

改变用语会对你的“黑猩猩”产生巨大的影响，以下有一些常见的例子。

回想一下，这本书之前有一章阐释了“应该”和“可能”这两个词互换对句子的意思以及由此引发的情感产生的巨大影响。“应该”这个词暗示的是一种标准或者期望。如果你没有达到这种期望值，对你而言，你就失败了。“应该”这个词通常跟失败、责备、内疚、威胁以及不足这些感觉联系在一起，因此我们选择“应该”这个词才会导致这些感觉。但是，如果你选择了“可能”这个词，它就不会让人有受挫感，这个词也不会给人定下什么标准。这个词会让你觉得自己有机会，有选择，有可能还有希望。



应该



可能

“我本应该赢那场比赛。”

给自己压力，声明自己失败了。

“我应该减肥保持健康。”

让人有压力和义务，还有批判的意味。

“你应该向她道歉。”

引起“黑猩猩”的抵抗和内疚感。

“我可能会赢那场比赛。”

多重角度看待和反思这场比赛，下次做好充分的准备，再努力一点。

“我可能会瘦身成功。”

让自己感觉有希望，有机会。

“你可以向她道歉的。”

引发思考，给人选择权而不是给人压力。

当然，可能有时候，使用“应该”这个词比较合适，而有些时候使用“可能”这个词反而不大合适。但是，你选择这两个词的时候，有必要考虑一下它们的不同。

看下面两个句子，自己思考一下：

- “我想要你给我沏杯茶。”
- “请你给我沏杯茶。”

第一句话是个命令。第二句话是个建议和请求，你可以选择接受或者拒绝。很少有“黑猩

猩”喜欢别人命令它，几乎所有的“黑猩猩”都喜欢自己做决定。说“我想要你.....”通常是暗示你的权力和权威高于别人，这样才能下命令。这会导致对方的“黑猩猩”很生气，引起双方的对峙。

仔细斟酌你的用语，好好思考你的用词会给人带来什么影响。花时间好好想想这些，有时候改变一下我们的用语，我们就可以改变别人对待我们的方式，改变事情对我们产生的影响。

谨慎选词

有时候，使用“我想.....”可能是对的。例如，如果你需要表现得果断坚定，“我想.....”就很合适。

某些情形下，果断坚决是必需的。举个例子，如果你想结束一段恋情，你就说：“我想分手，因为我不想谈恋爱了。”毫无商量的余地，因为你已经声明了你的立场。

但是，如果你想礼貌一些，就说：“我希望结束这段恋情，因为我认为这段感情已经无法维持下去了。”那么，这件事还有商量的余地。

请记住这一点，没有什么规则是不容变通的。好好想想你的用词对你自己，你传达的信息以及你身边的人产生了什么影响。

语言除了是交流的工具之外，还是危险的武器，这一点不用解释大家都能理解。语言的破坏力很大，用语言伤人就是一种攻击。在你无意伤害别人之前，好好考虑这一点。语言是武器！

状态

说到一个人的状态，要综合考虑这个人的举止、姿态、心情以及他（她）与别人交往的方

式。“黑猩猩”会帮我们考虑这点。如果我们没有准确感知别人的状态，如果这个人其实并不友好而且情绪不佳，这时你要是跟他们打交道，后果会很严重。对我们而言，识别这种状态很重要，但是我们通常意识不到这点，除非警报声拉响我们才会意识到。人的状态是“人”和“黑猩猩”共同作用的结果，而且变化很快。

识别儿童和狗的状态是很容易的，他们不会像成年人那样经常使用伪装。儿童和狗基本上是透明的，没有什么可以隐藏。碰到一只狗，我们很快就能知道它的感觉和状态。它们要么非常友善，很放松，要么表现出敌意，很焦躁。同样，儿童的状态别人一目了然，他们也不会隐藏自己的情绪，我们很快就能知道他们在想什么。

我们去了解成年人的状态以及他们和我们交流时候的方式会引发我们大脑中“黑猩猩”的强烈反应。“黑猩猩”需要知道什么时候跟其他的“黑猩猩”交流，什么时候不去打扰它们。

思考你自己的状态是很必要的，因为这个可能比你想要传达的任何信息都重要。

问问你自己两个简单的问题：

- 你希望和你交谈的人是一种什么状态？
- 和你交谈的那个人处于哪种状态的时候你才会

觉得舒服，才会有助于你去听他们说话？

这两个问题其实就是反问句。很明显，我们都希望跟我们打交道的人是开心的、放松的、友善的，这样才能很好地交流，互相倾听。

状态是可以选择的。思考你自己的状态其实就是努力控制你自己，处理一些事情，防止自己做出不恰当的事情。这个通常是指注意管理自己的“黑猩猩”。好好思考一下自己向别人展示的是一种什么样的状态，然后要确保这种状态是你自己想要的。

主要观点

注意你的肢体语言、语调、用词和状态，这会大大促进你跟别人之间的交流。

为重要的交谈做好准备

现在我们就可以把这章的内容综合起来，看看我们如何使用之前所说的一些观念为重要的交谈做准备。以下是一些建议，以目录的形式列出来。

目录

第一步：检查一下，确保你是在跟对的人交谈。

第二步：确保此时交谈的时间是合适的。

第三步：检查一下，确保你们交谈的地点是合

适的。

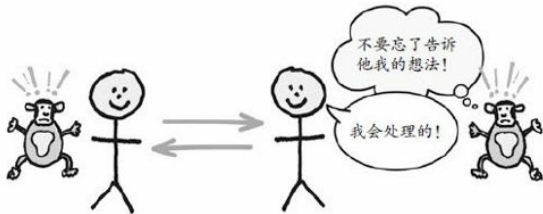
第四步：确定你的“黑猩猩”和“人”的目的。

首先，一开始你就要明确自己想要在这次交谈中达到什么目的。换句话说：你的动机是什么？你希望这次交谈有个什么样的结果？

更重要的一点是，你要知道，一旦进入交谈状态，有两个“你”——你和你的“黑猩猩”，都想要发表言论，而且你们的动机完全不同。你的“人”可能想要解决问题的方案，而你的“黑猩猩”可能只想着表达自己的情绪。所以，一开始就要明确你的“黑猩猩”的动机和“人”的动机。

第五步：消除你的“黑猩猩”的一些不合理的动机。

向你的“黑猩猩”解释，易激动或者感到难过是可以理解的，也是合理的，但是不适当地表达这种情感在长远看来是有害而无利的。“黑猩猩”如何感觉对它来说是完全合理的，但是不一定对你有益。所以，要明白，“黑猩猩”的那些感觉是正常的，但是要识别并且去除你的“人”无法接受的那些动机，例如“我一定要赢”和“我要报复”。



“人”代表“黑猩猩”

第六步：用“人”的模式进行交谈。

在和人交谈之前，如果有必要，一定要训练你的“黑猩猩”。确保你是处于“人”的模式，采用“人”的交流方法。

第七步：提醒自己用正确的包装来展示对话。

在和人交谈之前，想想自己的肢体语言、语调、用词和状态。

第八步：帮忙管理对方的“黑猩猩”。

你和别人交谈的时候，很可能对方的“黑猩猩”跑出来捣乱。尝试着让对方的“黑猩猩”释放情绪，听它说话，但是不要跟它有互动，不要回应它说的任何话。忍受对方这几分钟中内说的让人不舒服的言论，这样有助于让对方的“黑猩猩”镇定下来。你在听他们说话的时候，可能会改变自己看待事情的方式，会觉得他们有些方面说得还不错。

要记住，我们大多数人的“黑猩猩”很多时候都不是很友善。自己总是会后悔曾经说的一些话以及做的一些事，如有可能，总希望自己可以重新来过。如果有人干了“黑猩猩”的勾当，别人一般很难让他们意识到自己的行为，提醒他们也没有什么成效。有时候，你需要原谅别人没有控制住他们的“黑猩猩”，给他们一点机会，让他们重新回到“人”的状态，如果你想跟这些人打交道你就需要这么做。注意，我说的是如果你想跟他们打交道的話。

第九步：弄清楚对方“人”和“黑猩猩”的动机。

一旦对方的“黑猩猩”镇定下来，他的“人”就开始跟你交流了。这个时候，你可以尝试着套出他们真正的想法。

第十步：明确你自己的动机。

你现在就可以解释你想在这次对话中达到什么目的。记住，如果你想要获得成功，就必须要让你的“黑猩猩”沉默，这点非常重要。

第十一步：赞成任何你们期望达到的一些共同点和结果。

交谈一开始就要从你们都赞同的事情谈起，这对整个对话极其有益。在开始之前，你要明确表达

你同意尝试什么，赞同争取什么样的结果。

第十二步：在达到你自己的目的之前，先满足对方的目的。

让对方先实现他们的目的，你在发表言论的时候，他们就会认真听你说话。否则，他们可能中途打断你或者想先达到自己的目的。

第十三步：实现自己的目的。

第十四步：总结一下你们一致同意的观点。

最好是让对方告诉你他们了解和赞成的东西。

如果你真的有个重要的谈话或者要向其他人传递信息，你就需要检查一下，确保他们准确接受了你的信息，而且明白你的意思。每一场重要谈话结束的时候，你都需要花时间这么做。最好的检查方式就是问对方对你所说的他们了解多少。每个人可能都会误解信息或者信息的有些部分没听到，通常情况下，信息或者部分信息需要重复一下以便别人能听懂。如果信息非常重要，你可以要求对方解释你为什么他要告诉他这个信息，为什么这个信息这么重要，以此来确定对方是否了解了你的信息。这样你就可以对你们双方还存在的一些细微的不同之处做出改变。

主要观点

要记住，你告诉别人某件事不等于他们就听到

了或者理解了。

第十五步：对他人微笑并感谢他们。

让别人知道你很感激他们跟你交谈，感激他们抽出时间陪你谈话，这不仅仅是礼貌，还表示你很尊敬他（她）。人不是读心专家，通常情况下，我们给别人带来伤害并不是因为我们说了什么，而是因为我们有些话没有说。

处理未解决的冲突

即使采取了非常好的方法，冲突和分歧还是会继续存在的。有时候，出现强烈的情绪波动就需要第三方来干涉。最适合解决冲突和纠纷的人应该是持中立态度的那些人。当两个人因为意见不一致而产生冲突，一般情况下有三种不同程度的处理方式，分别是谈判、调解和仲裁。后两种牵涉到第三方。

谈判

这是解决问题的第一步。亲自去和那个人交谈，互相倾听，尊重对方的意见，如果不能达成共识就保持各自观点，尽量尝试去寻找双方的共同点。

调解

如果你们无法达成共识，或者你们都不能共处一室坐下商谈，下一步就需要调解人来干涉了。调

解人是你们双方都同意的一个独立的个人来提供帮助，帮你们消除分歧。调解人并不做决定，但是会促进你们的谈话，为你们提供条件以便你们得到自己想要的结果。调解方就像镇静剂一样，缓和你们的交谈，让你们的“黑猩猩”镇定下来！

仲裁

如果你们想要做最后的决定，但是还没达成一致，仲裁就是最后一步了。仲裁者是第三方，你们都同意他介入，他听你们双方的说辞，然后作为评判人做最后的决定。不管你们同意与否，你们双方都要接受并遵守仲裁者的决定。

总结

- 有效的交流才会有效地起作用。
- 你可以使用一些方法来提高你的交流技巧，但这只是种技能。
- 交际的技巧跟其他的技巧没有什么不同，都需要花时间和精力去发展和培养。
- 交流广场的中心是“对的人”，四个角分别是：正确的时间、正确的地点、正确的动机和正确的方式。
- 你包装信息的方式决定了信息能否被成功接受。

推荐练习

有效的交流和谈判练习

选择合适的词语

有意识地努力选择合适的词语来描述你想说的话。记住，你的“黑猩猩”很可能会使用情绪化的词语，而且非常夸张。试着使用中立一点的词，不要太极端。举个例子，“我受不了这种音乐”，可以用“我不是很喜欢这种音乐”来代替。后面这种表述不会给听的人带来情绪上的大波动，而且也不会影响谈话氛围。

为重要的交谈做好准备

进行一场重要的或者棘手的谈话，你可以尝试下面这些步骤，这些是从这章里节选出来的。记住，要谨慎选择你的用词！

目录总结

- 1.检查一下，确保你是在跟对的人交谈。
- 2.确保此时交谈的时间是合适的。
- 3.检查一下，确保你们交谈的地点是合适的。
- 4.确定你的“黑猩猩”和“人”的目的。
- 5.消除你的“黑猩猩”的一些不合理的动机。
- 6.用“人”的模式进行交谈。
- 7.提醒自己用正确的包装来展示对话。
- 8.帮忙管理对方的“黑猩猩”。
- 9.弄清楚对方“人”和“黑猩猩”的动机。

10.明确你自己的动机。

11.赞成任何你们期望达到的一些共同点和结果。

12.在达到你自己的目的之前，先满足对方的目的。

13.实现自己的目的。

14.总结一下你们一致同意的观点。

15.对他人微笑并感谢他们。

关于真实世界的行星

如何确立适宜的环境



- “黑猩猩”的世界。
- “人”的世界。
- “计算机”的世界。

我们现在已经很熟悉大脑的构造了，它由三个不同的部分构成，分别是“黑猩猩”、“人”和“计算机”。每个大脑所见的世界都是不同的，了解这些不同的世界以及参与到每个世界中对我们而言是非常重要的。你要确保这些世

界或者说环境对你有利，因为它极大地影响着你能力的发挥，决定你是否开心快乐。

日常生活中我们存在于三个迥然不同的世界里。

- 你的“黑猩猩”待在丛林中。任何地方它都能看到危险，都要维护领地，而且遵循丛林法则。

- 你的“人”存在于社会中，和人打交道，遵循法律法规。

- 你的“计算机”了解“黑猩猩”和“人”的观念，并阐释它们，然后为你创造一个真实的世界：这个世界是丛林和社会的混合体，它们一直互相交替出现。

关于这三个世界，有三个方面要了解。

- 首先，要意识到“黑猩猩”和“人”这两个世界的不同之处。

- 其次，考虑“黑猩猩”和“人”的需求，让这两个世界处于和谐的氛围中。

- 最后，让这两个世界融合，让它们共存，这就是“计算机”的世界。

“黑猩猩”的世界

每天你的“黑猩猩”都带着丛林心态进入丛林世界。我们都知道，“黑猩猩”有强烈的领地占有

欲和群体归属感。所以，一旦“黑猩猩”开始它的丛林之旅，它就会寻找熟悉的东西来让自己有安全感。它会找到它的群体，渴望开始熟悉的日常生活。它会勇敢地保护自己的领地和群体，不属于它的群体的“黑猩猩”如果有任何举动，它都会把这些举动看成潜在的威胁，它会攻击它们或者在必要的时候逃跑。

界限纠纷

“黑猩猩”需要了解它在丛林中的领地以及界限。这就意味着“黑猩猩”需要得到照顾，它需要组织，需要熟悉感，还需要不断的保证让它安心，我们要意识到它的这些需要。但是，如果它有个非常强大的团队，它就会变得很自信，有冒险精神，好奇心强，不会过多担心周围的环境。

“黑猩猩”处于丛林中而不是社会中，它对自己的世界有自己的阐释，而这样会导致一定的危险，那就是它会滥用自己的欲望。因此，界限纠纷包括树篱归属权或者道路使用权，这些都会导致犯罪。试着了解你的“黑猩猩”是如何阐释它的丛林世界的，然后用丛林法则行事。如果“黑猩猩”坚持认为它的领地被侵犯了，例如有人占了你的停车位，就会导致严重的冲突。

无论出现何种形式的界限纠纷，都让“人”代

表“黑猩猩”来解决。“黑猩猩”对界限的这种心态在工作中也有表现。如果你卷入一场纠纷，你的“黑猩猩”觉得别人的“黑猩猩”处于上风，那么就让你的“人”来处理纠纷。“黑猩猩”掌握主导权的话，它的情绪就非常强烈或者极其夸张，这就很容易出问题。

丛林中合适的区域

如果你的“黑猩猩”想要在它所处的环境中过得开心快乐，就必须遵守一定的规则。如果“黑猩猩”无法在一个特定的环境中生存，你不能强迫它；如果你硬是强迫“黑猩猩”待在丛林中一个让它不舒服的区域，那么你就要承担相应的后果。在这种情况下，“黑猩猩”很可能变得很焦躁，让你难过、不舒服。丛林是个恐怖的地方，但是如果你把“黑猩猩”放到丛林中一个让它开心的地方，它就会冷静下来。这就意味着你的“黑猩猩”必须能够适应它所处的情感环境。

举个例子，之前一个朋友找我，向我征求一些意见。她升职了，感到非常荣幸，非常激动。但是，新的工作角色意味着她只能花更少的时间照顾家庭，而且工作中还多了一些额外的责任。我问了她一些问题，进而让她自己得出结论，这是我帮助她的方式。我问的问题跟丛林中的“黑猩猩”这个

主题有点联系，就是：“工作上的变化给你的工作和家庭带来多少情感上的压力，你可以处理好这些吗？”

她回去后仔细思考了这个问题，觉得自己处理不了这种局面。她意识到，新的局面让她的“黑猩猩”很不安，尽管新工作让人欣喜激动，但是对她而言不太实际。她婉拒了升职。有一天我碰到她，问她对自己几年前做的决定有什么感想。她回答说，她很开心，因为她不用每天都追求一些她自己无法胜任的事情。当然，她也可以接受这份新的工作，然后学着在新的环境下管理她的“黑猩猩”，但是有时候我们要明白“黑猩猩”是有自己的局限性的，只有你自己知道这些局限是什么，只有你才知道如何寻求生活的平衡。

下面要讲的这个例子表达的思想跟上面完全不一样。有一天，一个同事来拜访我，跟我说他现在的工作角色让他活得很痛苦。很明显，他的“黑猩猩”想要一个权威性的角色，但是又害怕无法得到这个角色。我们讨论了他的问题，发现他的“黑猩猩”需要帮助，需要消除它的不安全感。“人”需要帮助以便给“黑猩猩”一个合理的说法，而且新的工作角色带来的一系列后果都需要处理。经过一番讨论，“黑猩猩”的恐惧慢慢消失，它变得很激

动，因为它看到了新生活的美好前景以及新生活带来的一些挑战。这位同事换了工作，他的“黑猩猩”变得非常开心，而且他的生活质量也得到了提高。

有些人在生活中弄错了自己的位置。意识到你的生活方式没有满足你的“黑猩猩”的需求，然后作出一些改变，这是你寻求内心平静的关键所在。丛林中合适的区域指的是你的工作和家庭环境都是怡人的。

领地

确立了你的“黑猩猩”在丛林中的合适居住地之后，你需要考虑它在那片区域中要干什么。以下这些建议有助于它开心地待在领地中，防止它担忧或者紧张。

适量的资产

阻止你的“黑猩猩”烦躁的最好方法就是学会勤俭节约。你要借钱的话，需要跟你的“黑猩猩”商量再做决定。有些人借大数额的钱，他们可以很好地处理借钱的事，而且他们的“黑猩猩”也不会有很大的反应，但是有些人就不行。如果你借钱之后一直担心焦虑，那就不要借。你的“黑猩猩”会让你知道哪些事情它可以处理，哪些事情它处理不了。花点时间考虑一下，在思想层面，哪些

你可以处理，哪些不可以。

对的朋友

你的“黑猩猩”跟某些人很合得来，跟另一些人就处不来，所以你要意识到这点，尽可能地跟对的人打交道。

合适的工作

在工作中，要确保“黑猩猩”能经常得到肯定，肯定它的工作角色和相关责任。它需要感觉到自己有竞争力，感觉很自信，这样才可以好好工作。

合胃口的食物

对你的“黑猩猩”而言，合胃口的食物就是精神食粮。它需要的是满足和内心的平静。不要强迫你的“黑猩猩”接受并忍受不适当的情感，例如压力和苦恼，这样只会让你的“黑猩猩”消化不良。

适当的休息时间

如果你不给你的“黑猩猩”足够的时间休息，它会不开心的。你的情绪和你身体的任何部分没有什么不同，它们都需要时间休息和恢复。对你的“黑猩猩”而言精神上的休息很重要。休息之后，你会精神百倍。

总而言之，你需要让你的“黑猩猩”待在丛林中合适的地方，给它提供合适的必需品，让它开

心。如果缺少了什么，它就会非常不开心，就会给你惹麻烦，直到你把事情解决好为止。

“人”的世界

你的“人”生活在社会中，它认为世界是在理性和同情心的基础上建立起来的。这个世界同情弱势群体，给每个人同等的机会。它遵循的原则是，在这个世界里，人人遵纪守法，人人平等，大家道德感很强。人们做错事会有内疚感和悔恨心，还想着作出补偿。

就上面提到的这些，“人”经历挫败和幻灭就不足为奇了。让“人”烦恼的是，这个世界里依然有很多的“黑猩猩”，它们不想遵循这个世界的准则，所以“人”必须要接受这一点。当“人”接受了这点，它必须学会适应，管理好“黑猩猩”，不让它们脱离控制然后掌握主导权。

“人”的环境需求

“黑猩猩”和“人”有个不同点，那就是“人”总是渴望有所进步，渴望不断学习，渴望有机会变得有创造力。跟“黑猩猩”相比，“人”更需要社会激励和智力上的挑战，“黑猩猩”关心的只是生存问题。所以，说到“人”，就不是养育了，而是发展。需要花时间让你

的“人”获得有品质的生活。我们可以参考适合“黑猩猩”居住的区域，看看哪些区域比较适合你的“人”。哪里才是合适的地方呢？发展你的“人”需要什么样的资本、财产、朋友、工作、食物和休息时间？但是最重要的一点是，你准备了什么样的社会激励和智力挑战？对“人”而言，没有目标就等于是自毁灵魂。

“计算机”的世界

“计算机”的信息输入来自“人”和“黑猩猩”。很明显，“黑猩猩”和“人”想要居住在不同的世界，这两个世界是存在冲突的。它们的价值观和人生态度存在很大差别。它们不可能都有理，也不可能同时被满足。如果我们待在其中一个世界中，我们可能比较容易适应。但是，问题是我们并不是完全待在一个世界中。这两个世界中间的某处也许就是真实的世界。



“计算机” 从两个不同的世界接收信息

“计算机”记录“黑猩猩”对发生的事情的陈述，它也记录“人”对发生的事情的陈述，然后去理解这两种信息。高速运转的“计算机”会融合这两个世界，每天在适当的时间帮助人在“黑猩猩”和“人”的世界里转换。因此，“计算机”帮助人在充满变数的真实世界中生存。

总结

- **“黑猩猩”住在丛林中，需要被照顾。**
- **“人”住在社会中，需要被照顾。**
- **“计算机”了解熟悉了这两个世界之后，为人创造了一个真实的世界。**
- **真实的世界是个不断变化的存在，它处于两个一直变化的平行世界中。**
- **在真实的世界中生活，就要学会生存，保持开心快乐。**

推荐练习

明确的目标

检查一下，确保你的“人”每天都有明确的目标。这个目标不需要有多远大，只要是个短期的目标就行。重要的是，你的“人”要知道每一天的方向。所以，每一天开始的时候，问自己，今天你想要有什么收获，一直到这天结束。这一天的目标可以是完成工作中的一项任务或者是做一些家务。这

个目标不一定非要跟工作挂钩，它可以是出去玩一天或者跟别人聊天。“人”只要有目标—不管这个目标是短期的还是长期的，就会神采焕发。

关于紧急压力的卫星

如何处理紧急压力



管理紧急压力：

- 压力的原因，对压力的反应。
- 释放压力。
- 一个应对紧急压力的“自动
- 紧张性刺激的常见例驾驶仪”——“改变”。

这个卫星通过处理紧急突发的压力来稳定真实世界。子。

压力的原因，对压力的反应

压力是种正常的反应，但是压力让人很不爽。有压力，说明你某些方面出了问题，你需要采取行动解决问题。压力有各种各样的表现方式，例如挑剔、不耐烦、心情低落、焦虑等。消除压力，第一步需要你识别压力的这些症状，知道它们是紧张性刺激带来的结果。

有压力的时候，身体会释放很多化学物质让你警觉，肾上腺素和皮质醇激素就是最主要的化学物质。压力可分为生理方面的压力和心理方面的压力。举个例子，我们极度缺水的时候会出现生理压力。身体的反应让你感觉不舒服，感觉很渴。你喝水能缓解当前的状态，压力就消除了。消除心理压力也一样，所以，你有心理压力时，需要找到一种积极的方式解决它。你可以选择，要么只是对压力作出点反应，要么消除它。不管什么样的压力突然降临到你身上，总会有解决的办法的。

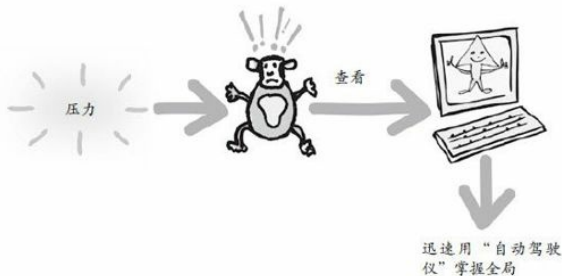
主要观点

对压力有反应远远不够，要积极处理、解决压力。

压力出现的时候，“黑猩猩”肯定会先作出反应，因为所有的信息都会先传递给“黑猩猩”，让它审核。这个过程不可改变，在某些情况下，这样

会救你的命！所以你的第一反应是“黑猩猩”的反应。意识到这点，并把它看成正常的反应非常重要，虽然有时候也起负面作用。意识到这个反应是“黑猩猩”的反应会阻止你批评自己。

处于压力中，“黑猩猩”就进入斗争、逃跑或者僵硬模式，具体采取哪种模式取决于它认为哪种模式最合适。你需要弄清楚你的“黑猩猩”对压力是如何反应的，因为每个人情况都不一样。一个进入斗争模式的好斗的“黑猩猩”会把由压力导致的好斗性或者烦躁都发泄到身边的人身上；进入僵硬模式的“黑猩猩”否认它有压力，希望问题可以自己解决；进入逃跑模式的“黑猩猩”回避问题，拒绝面对问题，然后就逃跑而且希望别人可以帮它解决问题。虽然这些方式有时候起作用，但是它们都不是应对压力的最好方式！



我们想要采取的方式是阻止“黑猩猩”占据主导权。行动之前，“黑猩猩”进入“计算机”中查看信息，这个时候，“计算机”中需要有个“自动驾驶仪”——一个有效的，排演过很多次的，随时准备运行的计算机程序。记住：“计算机”的运行速度比“黑猩猩”快二十倍，所以，如果“计算机”中有个现成的“自动驾驶仪”，“黑猩猩”就没有机会采取行动。

主要观点

应对紧急压力需要“自动驾驶仪”。

压力突然出现的时候，思考以下这些方面可以阻止你的“黑猩猩”继续采取行动：

- 意识到“黑猩猩”正在对压力做出反应。

- 放慢思维（允许“人”参与其中）。
- 旁观整个事件。
- 形成自己的观点。
- 制订一个计划。

以这些为基础的“自动驾驶仪”将有助于你应对压力。

我们突然感觉有压力的时候都会作出情绪性的反应，有时候我们有时间思考，但是有时候却没有。以下的应对计划可以修改以便适合你和你遇到的情况，但是处理任何压力的基本原则都是一样的。

应对紧急压力的“自动驾驶仪”计划

有七个步骤可以帮助你应对压力。这七个步骤我们一个一个来分析，下面我们按照顺序一个一个来看。

- 1.识别和改变。
- 2.暂停键。
- 3.逃脱。
- 4.直升机和视角。
- 5.计划。
- 6.反思和激活。
- 7.微笑。

第一步：识别和改变

首先你需要意识到你突然有很大的压力。意识到这点可不像说的这么容易。当“黑猩猩”向你传递的感觉都让你烦恼时，这就警告你已经有压力了。这些感觉有愤怒、不安、反胃、恐惧等。一旦你意识到自己有压力，就立刻激活“自动驾驶仪”。

激活“自动驾驶仪”最好的办法是说话或者采取什么行动唤醒“计算机”。例如，一旦你有上面所说的感觉，就喊出“改变”这个词。这个词就会唤醒“计算机”，激活“自动驾驶仪”——“我想要改变我对压力的这种即刻反应”。所以，“改变”这个词提醒我们这个时候要作出点改变，不要被“黑猩猩”和“小妖精”牵着鼻子走，选择跟“人”和“自动驾驶仪”站在同一战线。

第二步：暂停键

用“改变”这个词唤醒“计算机”之后，你要让你的“黑猩猩”停止思考，给自己一点时间冷静下来。最简单的方法就是，想象一下你的“计算机”上有个很大的暂停键，这个键可以将“黑猩猩”冻结起来，当你意识到“黑猩猩”正在企图有所反应的时候，你就按下这个键。这会给你的“人”争取一点时间做决定，以此来应对压力。

主要观点

不管什么时候，只要你想阻止“黑猩猩”，就迅速减缓你的思维。这在所有的情况中都起作用。这是管理“黑猩猩”的另一个绝佳的办法。

第三步：逃脱

如果可能的话，尽量不要把自己牵扯到已发生的事件中。这能给你留下思考的空间。如果可以的话，就离开那个地方，给自己一点喘息的时间。如果不能离开那个地方，试着放松，进入你的内心世界。例如，你和某人待在一起，他说了一些让你心烦的话，你就可以跟这个人解释说你想要一点时间好好想想，然后再回应他。如果你需要时间思考，就应该果断坚决地提出来，不要有所顾虑。

第四步：直升机和视角

想象一下，你登上了一架直升机，飞机起飞了，在空中盘旋，下面看到的就是你当前的处境。在直升机上向下看，你就能看清究竟发生了什么。把你的人生从头到尾想一遍，把它想象成一个时间轴，看看当前你正处于什么位置。问问你自己：“这个局面对我的余生而言有多重要？”“这种局面会一直持续下去吗？或者这种局面会尽快过去，事情能有所改变吗？”“我生命中真正重要的东西是什么，这个局面是属于重要事件中的一个，

还是它已经改变了生命中重要的东西？”

记住这点，生活中没有过不去的坎儿。很快，这个时刻经历的事情就会变成尘封往事，成为模糊的记忆。从长远看来，生命中重要的东西少之又少。

第五步：计划

现在继续下一步，制订计划消除压力。记住，你希望用“人”思考，所以第一步要从你自己开始！问你自己，是否能作出不同的反应？你可以采取哪些措施，这些措施会起作用吗？你可以改变你对这个局面的看法吗？这种看法能改变当前的局面吗？然后看看当前的局面和情况，看它们是否能被改变。想一想，你可以采取哪些措施去改变局面？有哪些事情你不得不去接受、去迁就？

在你理清自己的情绪，看清局面之前，不要和当事人有任何牵扯。最后，问那些跟事件有关的人是否可以给你提供一些帮助或者你是否可以帮助他们。

你要弄清楚自己的控制权有哪些。通常情况下，你可以控制你自己以及你自己的反应，你只能控制发生事件的一小方面，但是你无法控制别人。接受这个事实！

第六步：反思和激活

如果现在你为你的“人”创造了时间和空间去思考，你就可以在行动之前好好反思。你希望谁起领导作用？你是希望你的“黑猩猩”还是“人”来思考和行动？这由你决定。实施你的计划，去改变可以改变的，控制可以控制的。不要消极被动地什么也不做。没有什么比自暴自弃更糟糕，不要让自己处于这种境地。如果你真的没办法应对，请求适合的人来帮助你。

第七步：微笑

不管什么时候，保持微笑。不管情况有多严重，尽量尝试着看到光明的一面。如果你反应过激，对自己微笑吧。

主要观点

对自己大笑，乐观面对你的处境，是消除“黑猩猩”的压力的最有效的方法之一。

当然，如果当前局面非常严重，会给生活带来翻天覆地的变化，你就需要给自己悲伤的时间，去向朋友寻求支持和帮助。悲伤没有什么丢人的，面对灾难和痛苦，悲伤难过是人之常情。

把这些步骤运用到实践中去的一个例子

想象一下，伊迪在公共汽车站等车，他正准备去参加一个面试，他非常想得到这个工作。等了半小时车还没来，他开始紧张。最后汽车来了，但是

满员了，汽车没停站就开走了。这个时间很少有出租车，而且伊迪的手机接收不到信号。他的“黑猩猩”已经开始抓狂了，非常恼怒。此时他的“黑猩猩”占据主导权，自然地作出它的反应，发挥它的作用。但是，“黑猩猩”这么做一点忙都没帮上。所以，我们可以运用上文所说的这些步骤来应对这种紧急压力。

第一步：伊迪要意识到“黑猩猩”对这件事作出了反应，“黑猩猩”这么做是可以理解的，但是它这么做毫无益处。他告诉自己要“改变”，这个可以提醒他用“自动驾驶仪”控制下的“人”的反应来取代“小妖精”控制下的“黑猩猩”的自然反应。

第二步：伊迪想象自己大脑中有个巨大的暂停键，按下这个键，减慢他的思维，让“人”参与进来。

第三步：在他的大脑中，伊迪对发生的事情采取旁观者的态度，不把自己牵扯进来。

第四步：他想象有一架直升机把他带到这个场景上空，他向下看，对整个事件形成自己的观点。尽管这个时候他很痛苦，但他会发现，不管发生什么事情，生活依然会继续，现在不管发生了什么，十年后都会淡忘。在空中，在这个局面的上空，他

可以问自己，如果这份工作没了，是不是世界末日就到了？答案是“不”，这不是世界末日，工作没了，他很失望，但是他可以应对失望以及由此引发的后果，因为他是个成年人，不是“黑猩猩”或者小孩。他很清楚，他可能还会就这件事做点什么，但是不会让“黑猩猩”来思考，以至于带来灾难性的后果。

第五步：他现在处于“人”的模式，开始自问：“关于当前的局面，我能做些什么？”他回答：“我可以选择自己想要的情绪，我可以选择像个成年人那样采取行动。感情用事一点忙也帮不上，至少我是这么觉得的。但是，我得承认，这个时候我不知道该做什么。我可以选择接受这个局面，而不是一直说抱怨‘如果……怎么办’或者‘这种情况就不应该发生’，甚至更严重的‘生活太不公平了’。”

第六步：伊迪决定让他的“人”主导一切，决定积极地改变他对这件事的处理方式，不再感情用事。他有两种选择，要么他还继续在这儿等着，期望另一辆汽车出现，要么回家给面试方打电话。

第七步：尽管很失望，他还是要保持微笑，心怀感激，因为明天的太阳还是会照常升起。他关注的是解决方案而不是问题本身。

当然，如果你跟他有相同的处境，你可能会作出不同的反应或者用不同的方式应对这个局面。上面的例子只是提出了其中一个可能的解决方案。当然，会有很多种解决办法。最重要的一点是，伊迪决定采取“人”的行为而不是采取“黑猩猩”的行为，尽管处境很不好，他还是选择乐观地面对。

危机下的选择

上面所说的情况并不是很严重，但是如果出现了真正的危机，该怎么办呢？

假设一个年轻人骑摩托车摔倒了，腰部以下都瘫痪了。这种悲剧经常上演。他该怎么来应对这种危机？

这个时候，如果他想象着在直升机上俯瞰当前的情况，得到的答案并不尽如人意。他的生活完全改变了，而且变得比原来糟糕。你会劝他不要多想，对此事一笑了之吗？这样安慰太残忍了。他肯定要经历一个痛苦的过程。

我们对同一件事的反应总是不同的，所以，对严重的危机采取何种反应是没有对错之分的。你需要了解你的反应，你要选择怎样去处理它。上文提到的简单的措施适用于小危机和紧急的压力，但是，碰到大的压力和严重的事故，这些措施有待完善。如何给自己留出悲伤的时间，想怎样处理这种

危机，这些都由你自己决定。最好积极应对悲伤的情绪，减少悲伤带来的痛苦，你会经历某些悲伤的阶段，而且你需要很努力才可以度过这艰难的阶段。但是，你会在某个时刻走出悲伤，时机成熟的时候，你就可以继续你的生活了。到了某个阶段，你必须面对问题，作出决定，不管这过程有多痛苦，你都要经历。对这个年轻人来说，他就必须作出一个艰难的决定。他可以选择愤怒、难过、痛苦地度过余生，或者他可以选择继续前进，不管挫折给他带来多大的打击，他还是会享受生活的美好，追求幸福和成就感，就像很多有相似经历的年轻人一样。

这么多年来，我遇到过很多有这种可怕经历的人，他们选择从容乐观面对，用积极的心态面对生活，我被他们深深感动了。人生是残忍的，可是，人生的选择权掌握在你手上，你可以选择接受这种残忍，并继续你的生活，去追求幸福快乐；你也可以选择自暴自弃，在痛苦和怨愤中度过余生。遇到痛苦的事情，相对于努力摆脱痛苦而言，人们更容易怨愤，但是怨愤就有用吗？

释放压力

AMP—电的力量

有时候，继续前进并不容易，因为你的“黑猩猩”不同意继续前进，它也不会前进，除非你帮助它，给它一个新的方向。继续前进其实是一个三步走计划，我称之为“电的力量”，这就是接受（A）、前进（M），还有个计划（P）。

AMP是用来应对你不得不接受的一些不愉快的事情，可能是一件错事，可能是一件你希望从未发生的事件，可能是情感上或者身体上的伤害。

接受（A）——要接受一些不愉快的事情，首先你需要把它发泄出来。意思是你需要释放你的“黑猩猩”，把这种不愉快的事情给你带来的情感全部倾诉出来。只要有不愉快的事情，你就要倾诉，反复这样做，不要压抑自己的情绪。压抑情感（也就是尝试着禁锢你的“黑猩猩”）对你而言是很糟糕的，因为这种情感会继续困扰你和他人。聪明人都不会压抑情感，只有傻瓜才这么做。一旦你倾诉了自己的情感，压力就小了，你也会感觉很轻松。提醒自己“生活的真相”的第一条，遵循“生活并不公平”这个信条。不要只是说说，用行动来践行它。

前进（M）——当你觉得“黑猩猩”的情感已经得到了很好的释放，你想继续前进的时候，你就可以作出自己的决定。在你还没有准备好前进的时

候，不要停止释放自己的情绪。一旦你准备好了，问你自己你想干什么。你只有两个选择：一是保持原状，让同样的问题困扰自己；另一个是减少自己的损失，制订一个新的计划，继续前进。这就是你的选择。

计划（P）——这对前进而言非常重要。没有计划，你是不可能前进的；没有计划，你就只能被同样的问题烦恼，被同样的情绪困扰，困在同样的局面中。新的计划可以带你前行，带你走出不愉快的处境；新的计划可以指引你如何改变你的情感，如何采取行动。

一直从起点开始

从错误的地点出发只会给你带来很大的压力。从你当前的位置出发，从你的实际情况出发，这样是非常鼓舞人心的，也非常有益，因为你可以看到自己的进步，看到自己离目标越来越近。但是，很多人只是着眼于他们想要到达的地方和他们想要的东西，他们总感觉自己离目标很远很远，所以士气不振。对他们而言，每天都是度日如年，因为他们一直在后面，目标还很遥远。举个例子，假设你摔断了腿，医生告诉你，你需要休养三个月腿才能完全好。如果你接受这个事实，从你当前的实际情况出发，你就会说：“我每天都在进步，我会一点一

点痊愈的。”“人”处于主导地位，你的大脑就会释放积极的化学物质。



如果你只想着眼于你想要到达的地方和你想要的东西，你就会说：“我希望我的腿现在已经完全好了。”每一天，你根本看不到腿伤有什么起色，觉得根本就好不了，觉得自己离痊愈的那天太遥远了，这会让你的“黑猩猩”掌控主导力，你的大脑就会释放出消极的化学物质，让你颇感压力，这三个月对你来说简直就是度日如年。

如果事情出了什么差错，或者你搞砸了什么事

情，你应该做的就是着眼于你现在的实际情况，然后重新开始。

时间旅行

应对压力，还有个比较有创造力的方法，那就是使用时光机。如果因为某事担心，出现了压力，你可以想象你乘着时光机穿越到十年后，从那个时候回顾你当前的情景。问问你自己，你希望自己采取什么样的行动，你希望自己说什么样的话。问问你自己，处于当前的情形中，只感受到了压力能解决问题吗。想好了之后，你就可以回到当前的情形中，按照自己的想法采取措施。

紧张性刺激的常见例子

压力是个人的反应，因为我们每个人面对的压力都不同。这种个人的压力几乎总是跟个人看问题的方式以及自己的观念密不可分，这些都会导致每个人对威胁的不同阐释。这就是为什么不同的人对同一个问题会表现出不同程度的压力。可是，讽刺的是，你面对的最大的压力和问题都是你自己造成的，而最能帮助解决问题的也是你自己。

做决定

优柔寡断是导致压力出现的最普遍的原因。假如你意识到自己无法做决定是因为自己被“黑猩

猩”掌控了，而且你学着怎么反过来去掌控它，这样的话，学会做决定而且坚持自己的决定就不是很难。留点时间思考然后做决定也可以。记住：如果你不得不做决定，而且没有更多的可供收集的信息了，这个时候就可以作决定了。向你的“黑猩猩”解释，它不想犯错误是可以理解的，但是，它认为自己总是会作出最好的决定这个想法根本不现实，这样解释可能会有帮助。你也可以告诉“黑猩猩”，尽管“黑猩猩”和孩子们无法应付某些后果，但是成年人是可以应对的，而且可以处理这些后果。

对有些“黑猩猩”而言，做决定是件非常艰难的事。这很正常，除非“黑猩猩”跟自己过不去，对自己做出消极的评价，例如，“我一定很蠢”，“我可能有问题”，或者其他一些贬低性的评价。令人宽慰的是，如果“人”可以管理好他们的“黑猩猩”，他们就可以很容易地做出决定。

做决定—甜蜜的困境

想象一下，你面前有两颗糖，一颗是绿色的，一颗是黄色的。别人让你选一颗，选哪颗都一样。这很容易—几秒钟就能决定选哪颗糖。

再想象一下，现在别人又让你做一个选择，这个时候不同的选择会有不同的结果。如果你选对

了，你就可以得到你想要的任何东西；如果你选错了，你就会失去你最爱的东西。现在，这个选择就变得很艰难。原因很明显：因为选错了后果很严重，可能会让你的生活发生翻天覆地的变化。这种压力来自这种后果而不是决定。

现在的问题是，“黑猩猩”占据主导地位，理性已经无影无踪了。现在已经没有更多的信息可以收集了，等待是不会带来任何改变的，因为不管怎样，你的选择都是任意的。“黑猩猩”阻止你做选择，因为它害怕选错了要承担后果。它会反复提醒你这个结果有多糟糕，不让你有进一步的行动。“人”使用理性思维很快就能做出决定，因为它认为，既然没有更多的信息可以收集了，我还不如做出一个选择，这样就不用受煎熬了，然后再应对后果。

在这种情形下，“黑猩猩”会做两件事。一方面，它会阻止你做决定，因为它害怕做错误的决定；另一方面，它会让你觉得做错决定之后要承担的后果是灾难性的，即使后果没有那么糟糕，它也会夸大其词，目的就是阻止你做选择。解决这个问题最好的办法就是形成做决定的一般性过程，让它变成“自动驾驶仪”。

做决定的方式

●首先，收集所有可用的信息来帮助自己做决定。

●有些信息永远得不到，有些信息可能很迟才会得到，接受这个事实，然后忽略它，因为你也改变不了什么。

●权衡每一个决定带来的后果，衡量一下是否有些后果很严重。可能两个决定带来的后果都很严重，那就接受这个事实。

●警告你的“黑猩猩”，让它不要把后果说得那么严重，要客观对待——要立场坚定，控制情绪。

●如果可以，试着微笑面对自己和你所处的局面——这总比悲伤难过强。

●如果你还是做不了决定，这两个选择对你而言都没有什么区别，抛个硬币来决定吧，然后面对这个选择带来的后果。

尝试着保持事情原来的面目

压力之所以出现，其中一个原因就是，大家不愿意接受这个事实，即生活和世界总是处于一个不断变化的状态中，事情永远不会静止不动。

人与人之间的关系就是个很好的例子。每一天，你和他人的关系都会发生微妙的变化，因为你的处境，还有你自己时时刻刻都在发生变化。如果你期望你和别人的关系永远跟你们第一次见面的时

候那样，永远不变，之后你肯定会难过和失望的。我们总是对自己跟别人的关系怀有不切实际的期望，而且意识不到别人一直都处于变化中。

工作也是一样。你不能期望找一份工作可以维持一生，也不能期望同一份工作一直都不会有任何变动。很多人没得到工作保证或者一份固定的工作总是会难过、生气，他们没意识到，这种期望太不现实了。

你的“黑猩猩”和它的不安全感驱动着你寻求生活中的稳定。你的“人”需要教育一下“黑猩猩”。这里我想说的一个主要观点就是，如果你期望生活中不要有任何变化，这种期望就是压力的来源，因为你的期望达不到就会有压力。想要消除压力，你就需要适应不断变化的环境，接受变化，应对变化从而面对未来。

不现实的期望

生活中没有什么是永恒不变的，接受这一点就是开始对他人和事情有一种现实的期望。之前谈到“小妖精”不切实际的期望的时候，我们已经解释过这个概念，这里只是提醒一下大家。出现压力的一般原因是人们对什么应该发生和应该去做什么有固定不变的期望。对你所在的这个世界和与你相处的这些人寄予现实的、客观实际的期望将会帮助

你大大地减少压力。

区分不了小鸡和小鹅

学会发现压力！想象下面这个场景：

一只母鸡和它的小鸡被关在一个鸡笼里，然后有一只狐狸被放出来了。这只狐狸围着鸡笼转悠，想要逮住小鸡。母鸡本能地张开翅膀保护小鸡，勇敢地与狐狸对峙。小鸡待在母亲的翅膀下，被保护起来。母鸡低着头，用它尖尖的喙来威胁狐狸。狐狸逮不到小鸡，母鸡镇守阵地，小鸡很安全，狐狸灰溜溜地跑了。

后来，几只小鹅也被关进了这个鸡笼。母鸡意识到自己母亲的角色，立刻肩负起保护它们的责任。这个时候，狐狸又被放了出来。这次，狐狸围着鸡笼转悠的时候，小鹅也想要在母鸡的翅膀下寻得安全感。但是，小鸡、小鹅太多了，母鸡翅膀保护不了这么多幼仔，很多小鸡、小鹅跑散了。母鸡尝试着去追小鸡、小鹅，想让它们都待在它的翅膀下，但是这肯定不可能。这个时候，母鸡意识到它控制不了局面，它就离开小鸡、小鹅，自己飞出了鸡笼，让这些幼仔面临被攻击的威胁。

这个小故事告诉我们这样一个道理，当面临人生中的问题和责任的时候，需要弄清楚哪些是你自己需要担负的责任（小鸡），哪些是别人的责任（小鹅）。如果你想着为别人解决问题，承担别人的责任，那么你肯定会有压力的。你不仅仅帮不到别人，而且也解决不了自己的问题。警惕生活中出现的小鹅！

很明显，我并不是说我们不应该帮助别人，我的意思是要小心，注意不要惹麻烦上身。举个例子，有人有贪吃和酗酒的毛病，你想着为他们承担责任就不是个好主意，因为你想控制的事情已经无法控制了，他们已经上瘾了。可以通过各种方式来帮助他们，让他们自己帮助自己。

总结

●有现实的期望，提醒自己这些显而易见的道

理：生活不是公平的；压力时常发生；事情总是会出差错。

- **“变化” 代表的是行为的变化，意味着你要改变你对压力的自动化的行为，从“黑猩猩”和“小妖精”的行为转变成“人”和“自动驾驶仪”的行为。**

- **采取积极乐观的态度意味着向前看，避免明显的压力。**

- **“AMP” 代表接受（A）、前进（M）和制订计划（P），帮助你度过让你紧张焦虑的局面。**

- **出现压力的时候，积极地寻找解决的办法来消除压力。**

- **如果你任由它们自由发展的话，几乎所有的情形带来的都是情感上的压力。**

推荐练习

为减压制订计划

反复排练的计划

写下你应对紧急压力的行动计划。运用你的想象力，想象一下这个让人紧张的场景，想想运用你的新计划你会如何应对这个局面，然后反复排练。在你的脑中不断重复这个过程，想想它会带来什么样的比较有成效的结果。

熟能生巧

出现任何形式的压力，你都需要有目的地练习放缓你的思维，这样才能管理你的“黑猩猩”。举个例子，如果某人说了什么引起了你某种情绪上的反应，你要尝试着减缓你的反应，用这章说到的“改变”和“暂停键”，然后转换到冷静的“人”的理性思维模式中来。减缓你的反应，“人”就有机会运转，它会阻止“黑猩猩”的冲动行为。把这个过程当成一种习惯，久而久之，你的“计算机”中就建立起一个“自动驾驶仪”。

关于长期压力的卫星

如何处理长期压力



长期压力：

- 责任。
- 定义。
- 识别。
- 阻止。
- 应对。
- 自身因素。
- 环境因素。
- 他人因素。

- 如果我弄错了该怎么办？

- 抓住一只猴子。

本章要讨论的卫星将帮助你来稳定你所在的世界，探讨你应该如何应对长期压力从而来稳定你的世界。

责任

这章要求你对自己有清晰的认识，以便找到应对长期压力的解决方法，自己担负起责任去寻找应对压力的解决方法。第一步，要从自身找原因，不要把责任归咎于他人或者外部因素。

什么是长期的压力

当一个人被压力困扰了很久，他就学着忍受压力，这就是长期的压力。人的身体会改变它的系统，一些荷尔蒙和化学物质也会改变。这将给人的健康带来危害，导致免疫力下降，经常生病。长期的压力也会导致抑郁症和焦虑症。为了自己的健康，你必须要消除长期的压力。如果你承受的压力非常大，建议你去看医生。

识别长期压力的一些症状

一旦你知道怎么去辨别，长期压力的一些症状就很容易被发现。长期压力的一些症状包括：

- 一直感觉很累。

- 脾气暴躁。

- 缺乏幽默感。
- 毫无缘由地焦虑或者担忧。
- 为小事焦虑或者担忧。
- 无法很好地放松。
- 偏执的想法。
- 无处不在的紧迫感。
- 悲伤沮丧。
- 无法面对工作和朋友。
- 小题大做。
- 失眠困扰。

这些症状中有些是其他病症的症状，但是，如果你一直有这些症状的话，你真的需要解决问题了。

避免出现长期压力，你要做到以下几点：

- 合理利用时间。
- 要自信。
- 要有切合实际的期望。
- 对你需要负责的事情负责，不用为其他事情负责。
- 一旦出现问题就要去解决。
- 定期培育“黑猩猩”，让它冷静。
- 意识到潜在的问题。
- 意识到自己的局限。

- 寻求适当的帮助，越早越好。
- 一旦出现压力，要跟别人倾诉。

如果其中有一点你做不到，“黑猩猩”和“小妖精”的行为便会出现。

防止长期压力出现

防止紧急压力出现有一系列方法，同样，降低长期压力出现的频率也有很多方法。如果出现紧张的局面，我们不采取措施，听之任之，长期压力就会出现。这种“听之任之”就演变成处理和应对压力的一种习惯方式，但是这种方式很消极，没有益处。换句话说，现在“小妖精”罢工了，“计算机”中的应对策略都不起作用。

举个例子，假设一个人在工作，他应该在五点的时候完工。有天晚上，他们准备走了，经理问他们是否介意留下来完成一项工作。他们同意了，一直工作到六点。第二天晚上，他们做的工作还没有完成，所以，他们一直待到七点才完成。现在，加班变成了一种常态，而不是例外，大家都接受了这种状态。现在的问题是，如果有人说我想回家，明天再完成工作，他就会觉得很内疚。他们的“黑猩猩”现在就会说：“你不能让这个团队失望，你先回家了，他们会怎么想？”我们知道，这根本不是我们的团队，这只是工作和同事。照顾“黑猩

猩”，让它准时下班回家，照顾我们真正的团队比加班工作取悦同事更重要。

但是，“黑猩猩”去“计算机”中查看，看到了一个“小妖精”。“小妖精”告诉“黑猩猩”，别人期望它加班，这是可以接受的，因此“黑猩猩”会觉得更有压力。当它意识到自己慢慢陷入困境中，它就越来越愤怒。在这个时候，压力出现的时机正好，这是在警告“黑猩猩”，让它回家，因为它目前没有摆正自己的位置。“黑猩猩”此时还在别人的团队中，处于“小妖精”的监视之下。

时间一点点流逝，“黑猩猩”一直处于压力中，找不到出路。很明显，如果我们退一步思考一下当前的情形，就知道我们必须要做点什么来消除压力。因为人没有采取行动应对紧急压力，所以长期压力就出现了。为了消除长期压力，就一定要用“自动驾驶仪”来取代“小妖精”，然后用事实真相来禁锢“黑猩猩”。

应对长期压力

如果你感觉到压力，就找出导致压力的因素，这样很有帮助。在大脑中想象着去解决一些复杂的情形并不靠谱。那样你只会在原地转圈，找不到导致问题出现的原因，这样根本解决不了问题。

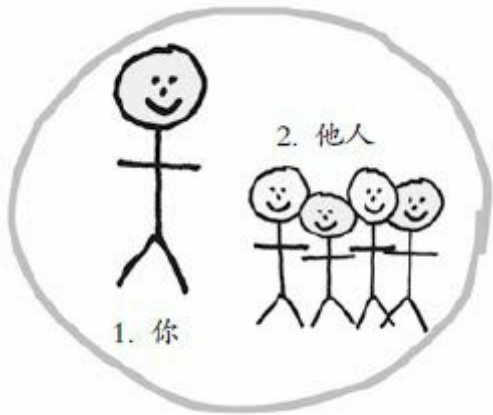
主要观点

把你的问题写在纸上，不要在大脑中想象着解决它。

有个实用的方法，那就是，出现压力的时候，找到导致压力的罪魁祸首，去解决这个问题，把解决方案分成三个部分：

- 1.你对这个问题的看法和态度。
- 2.这个问题出现的情形和背景。
- 3.和这个问题相关的其他人。

自己考虑这几个方面，你会找到压力出现的原因，然后找到消除这些压力的解决方案。



3. 环境

导致压力的3个方面

如果你感觉到压力，也不准备改变你的行为和想法，那么你就很可能继续处于压力中。所以，你需要改变。不要找借口和理由说你消除不了压力。有时候，不管你做什么，你都得不到自己想要的，所以你必须接受事实，面对现实。有些人就做不到这点，因为他们认为每个人都有权利，相信世界

是公平的，这是他们的世界观，所以他们一直处于和这个世界以及他人不断斗争的状态。长期压力之所以出现，是因为你对这个世界、他人以及你自己有着自己的期望和观点。我们现在来看看三个可能导致长期压力的原因：

- 自身因素导致的长期压力。
- 外部环境或者事件导致的长期压力。
- 他人因素导致的长期压力。

自身因素导致的长期压力

由自身因素导致的长期压力通常是“小妖精”的行为表现。这些“小妖精”指的是习得的一些破坏性的行为，例如蹩脚的解决方案；或者习得的消极的想法，例如认为自己比别人差。有些问题可以归纳为简单的论述。以下是一些例子：

痛苦是自己造成的

有些人的痛苦是自己造成的，但是他们还意识不到这点，这种现象很普遍。伊迪对别人都很无礼。他抱怨说自己感觉很孤独，没有人关心他，这让他备感压力和紧张。他没有意识到这都是他自己造成的。一条简单的规则：友善的人都有朋友。

红鲱鱼

桑德拉一直有压力，因为她想要完成一门学位课程，但是，她考试总是不及格。她说，这是因为

她忙着做兼职，而且她的导师也不好。这可能是部分原因，但是，她没有意识到这只是借口，她要么就没有全力投入工作，要么这门课对她而言很难，要么她根本就不知道如何有效地学习。因为这些借口，她找不到导致压力的真正原因，也无法去解决问题。桑德拉需要从自身找原因，移除“小妖精”，压力自然就会消失。

蘑菇综合征

种蘑菇的人都知道，蘑菇在生长过程中互相争夺生长空间，最终肯定有一个蘑菇成为赢家，它会成为最大的蘑菇。当这个蘑菇成熟了，你就会摘掉它，它的位置就空出来了。第二大的蘑菇就成为了老大，它迅速生长以占据之前这个蘑菇所占的空间。你后来又会摘掉这个蘑菇，然后又有新的蘑菇成长为最大的那个，以此类推。总是会有一个蘑菇准备好填满这个空缺。

有些人饱受“蘑菇综合征”的痛苦。对他们而言，不断增长的不是蘑菇，而是焦虑。就算没有可担忧的事情，他们也会给自己找点烦心事儿。他们没有办法阻止这个拥有巨大破坏力的“小妖精”。这是个具有破坏力的习惯，它不仅让他们自己很疲倦，也让他们周围的人疲倦。这是因为他们总是担忧这担忧那，然后跟别人说这些让他们担忧的事

情。悲哀的是，别人总是会被惹恼，这就让蘑菇受害者再次一个人承受忧愁，进而被长期压力困扰。

意识到自己有这种蘑菇综合征，你就能阻止这种“小妖精”的行为再次发生。你需要重新写一个程序，这个程序对发生的事情都有合理的解释。

可以取代“小妖精”的一些有用的“自动驾驶仪”：

- 人 can 关注某些事情，但是不要担忧，因为忧愁是种消极的情绪。

- 要知道，问题的解决方法迟早会找到，一直处于担忧状态是没有用处的。

- 从长远看来，担忧都不值一提，我们没必要让忧愁困扰自己。

- 担忧有百害而无一利。

- 担忧是个选择项，我们可以选择不去担忧。

- 学会客观应对事情，微笑面对自己是解决事情的最有力的办法。

- 放松有利于消除忧虑。

放松策略

你可以在网上、图书馆里找到不同的放松方法，或者和朋友、同事交谈，听听他们的看法，看哪些策略帮到了他们，这些策略都很有用。试着研究研究，并实施这些放松策略，益处多多。

内心互相冲突的欲望

关于互相冲突的欲望，有一个常见的例子。—

位有工作的母亲想要平衡工作和家庭之间的关系，当她觉得自己两方面都没有做好的时候就会备感压力。她的母性欲望（“黑猩猩”）和寻求成就感的欲望（“人”）发生了冲突。如果这个问题得到了适当的解决，就不会有冲突，她可以兼顾二者。

她的压力出现的原因可能是因为她：

- 对家庭和工作这两个方面所抱的期望不现实。
- 没有平衡好这两个方面。
- 没有寻求合适的人来帮助她。
- 没有意识到这两个方面可以互相妥协。
- 做得很好，但是她的“黑猩猩”和“人”正在互相责备，她还没意识到这点。

所有这些例子都表明长期压力经常是你自己造成的。最后一个例子特别强调，你感觉到压力可能是很多种因素导致的，而且每个人的压力都各有不同。需要强调的是，你要内省，看看自己是否对自己太严苛了，是不是自己没有好好照顾自己的感受。

情感的极限和训练

生理上，我们每个人都有极限，有些事我们根本做不了，这是大家都知道而且接受的。情感上，我们同样也有极限，我们也要接受这点。生理上，我们可以锻炼身体，提高身体素质；同样，我们也可以训练我们的内心，提高我们对情感反应的能力。

外部环境或者事件导致的长期压力

如果你因为某件事焦虑紧张，明智的做法是制订计划消除这种压力。和通常情况一样，从自身出发，检查一下，自己是否对这个情形有不切实际的期望。积极主动地改变你可以改变的，或者看看有没有人可以帮忙，向他们寻求帮助。如果这些方法都不奏效，那就采用AMP（接受A，前进M，计划P）。要学着接受这样一个事实，有些局面的状况会越来越糟糕，有时候你几乎没有选择。举个例子，背部的疼痛是个棘手的问题，但是，你要接受这个事实，相信它会在意想不到的情况下恢复，积极面对这个事实，这是唯一的选择。

他人导致的长期压力

我们身边的人也是导致我们陷入长期压力的因素之一，他们通过各种方式给我们制造压力。记住这一点，跟别人打交道的时候先自省，回顾本书前面行星互相联系的那章，参考一些交际上的意见和建议。记住，“黑猩猩”在交谈的过程中持非赢即输的态度，而“人”是抱着参与的态度加入交谈的。留点时间思考你的计划，制订计划是为了寻找解决方案。如果你处理人际关方式得当，你会发现大多数人都是很通情达理的。但是，也有一些人很不友好，他们不会配合你一起消除分歧，这点也要意识到。

不要忘了从你的团队中寻求帮助。如果你求助于你的团队，他们会提供客观的建议还有鼓励。如果你跟某人分歧，你自己解决不了这个问题，那就看看有没有第三方的调解和支持可以帮到你。如果你真的没办法应付，那就实际一点，尽量避免和这个人接触。

如果我弄错了该怎么办

几乎每个人都有压力，有时候，对压力的反应也不恰当，我们大多数人总是不能很好地应对压力。大家的情况都差不多。但是，我们可以学习如何提高我们应对压力的能力。有时候，我们的某些行为会导致更多的压力。以下就是一些例子。

跟自己过不去，感觉内疚

如果你不能很好地处理压力，不要责怪自己。这是个毫无益处的、伤害自己的坏习惯。因为坏习惯就是个“小妖精”，我们可以去除它。尝试着微笑，放松，用热情面对这一切。你可以做得很棒，相信自己。跟自己过不去、有内疚感是两个无用的、有摧毁力的“小妖精”，它们只会搞破坏。

记住，如果你没有处理好，说明你被“黑猩猩”掌控了，这不是你的错！

“怎么样”而不是“为什么”

不要总是问“为什么”，然后给出虚假的解

释，例如，“为什么我总是这么痛苦？”问“为什么”有时候很有用，但是“为什么”总是提醒人过去发生的事情，总是给人带来消极情绪。

我们要问“怎么样”。这些问题都和计划有关，很有建设性。例如：“我应该如何应对我的感情，如何让自己开心起来？”这是个具有建设性的问题，比“为什么我这么痛苦，压力这么大”这个问题要好得多。“为什么会发生这种事”应该用“这件事已经发生了，现在我该怎么做才能继续我的生活”来代替。

倾诉

向那些能够倾听并理解你的人（也许他们会给你提供一些建议）倾诉你的压力，这个办法非常有效，能帮助你弄清楚为什么你一直有压力，也让他/她人帮你分担一点压力。这样能帮助你找到解决方案。依靠你的团队，团队的作用就在这儿！

释放压力的一些有效的方法

- 学习并使用放松技巧。
- 学会授权给他人，向别人倾诉你的问题。
- 适当地寻求帮助。
- 形成自己的看法。
- 关注解决方法而不是问题本身。
- 现实点。
- 提醒自己，你主宰你自己的情感和方向。
- 和关心你的人分享你的情感。

类比—如何抓住一只猴子

最后要说的是，导致压力的一个隐含的因素是，我们让自己处于困境中，而且还意识不到这点。下面这个类比我可以帮助你们了解这个情况：有时候，我们给自己造成了很大的压力，因为我们对生活中出现的一些人和事总是耿耿于怀。

想抓住一只猴子特别困难，因为它跑得比你快，除非你爬树技巧很高超，否则是没有机会抓住它的。因此，我们想到了一个办法。

先把花瓶埋在地里，然后往花瓶中塞一块石头，这块石头只塞到瓶颈那里，现在这块石头是拿不出来的。

这个时候，猴子过来了，它把手塞到瓶子里去抓石头，想要把石头拿出来。石头是拿不出来的。现在，猴子的手卡在瓶颈里，拽不出来了！猴子是不会放弃石头的，因为它想要石头。对猴子而言，即使这块石头毫无价值，它还是不想放手，它就这么固执。现在就很容易用网套住这只猴子，它为了这块毫无价值的石头放弃了自己的自由。

想想这个例子对你有什么启发意义。如果你抓住某块“毫无价值的石头”，你也会失去你的自由；如果你让压力一直困扰你的生活，抓住某些对你毫无用处的东西，你肯定会失去幸福的。鼓起勇

气放弃你生命中那些“毫无价值的石头”吧。不要害怕，丢掉固执，忽视你对这些东西的熟悉感，勇敢地放手吧。你的自由和幸福比任何石头都珍贵得多。

总结

- 定期检查是否有症状表明自己有长期压力。
- 应对长期压力，不要把长期压力当成正常现象。

●要知道自己处理事情的情感极限，凡事要有个度。

- 完善应对压力的方式。
- 不要为了一块毫无价值的石头让自己陷入痛苦中不能自拔。

推荐练习

消除压力

和某个朋友见面

积极主动地见一个朋友，向他（她）倾诉你最近的一些压力。最好是把这些让你感到有压力的事情写在纸上，这样你就很清楚你有多少烦心事，哪些需要解决。把它们都写下来，制订一个行动计划，把它们各个击破。确保之后你会抽出时间实施你的计划。之后再去见这个朋友，向他（她）汇报情况，这才是明智的做法！

生活中的压力

好好想想你目前的生活方式和行为，看看你是否抓着某块毫无价值的石头不放。正视这些石头，它们可能是日常琐事、熟悉的工作、业余爱好、地点或者感情。事实上，这些石头指的是任何妨碍你开心的东西。找其他人当中间人来解决这个问题比你单枪匹马解决问题要好得多。好朋友总是会对你说实话，告诉你事实真相的。

第三部分 你的健康、成功和幸福

影子行星和小行星带

如何保持健康

身体上和精神上的健康：



- 故障和功能紊乱。
- 身体上的良好状态。
- 精神上的良好状态。
- 恢复与康健。

故障和功能紊乱

这个行星系统主要包括身体和精神上的健康。疾病或者保养不当都会给我们的生活带来阴影，但是我们可以解决这个问题。

我就开门见山了。如果你生病了就要去看医生，因为尝试着使用“黑猩猩”模式是很难的，这种模式下的机器无法进行良好的运转。

出现故障就说明你生病了。机器无法正常运转了，你需要看医生。围绕在行星周围的小行星带代表出现的故障，代表你要遭受的身体上和精神上的疾病。

功能紊乱是指机器还可以运转，但是没有得到合理的使用或者没有好好维护——它需要保养。影子行星代表功能紊乱。我们都有不同程度的功能紊乱！这本书就是在探讨如何消除这种紊乱现象。

故障——机器不运转



人生病了
需要治疗

功能紊乱——机器运转



人表现不正常
需要保养

身体上的良好状态

这个主题很宽泛，本书篇幅不够，无法详细解释这个主题。但是，我们可以解释这个主题的一些大概内容。

身体的保养可以从营养、饮食、体重、锻炼和健康这几个方面进行。我们不细致谈论每一个方面，而是来看一下，任何一个方面出现了紊乱会导致什么问题。我会用极端的观点来强调不同之处。

你的“黑猩猩”和“人”对这些方面有着截然不同的需求。一般而言，“人”知道它对每个方面的需求，喜欢保持健康，保持良好的状态，饮食合

理。但是，“黑猩猩”毫无责任感，只想着享受，及时行乐，完全不顾后果。

“黑猩猩”表现出的是冷漠和对享乐生活的追求。因此，我们发现这个情况之后，就一直挣扎着想要管理我们的“黑猩猩”。

不要在糖浆中跋涉

我推荐两个帮助你保持身体良好状态的黄金定律。第一个是不要在糖浆中跋涉，意思就是不要先弄出一堆问题再寻找解决办法。首先拿出一块空白的石板，确定你自己想要什么。一旦知道你自己想要的是什么，你就可以采取行动去争取自己想要的。举个例子，声明你想怎么保持体形，你想吃什么，等等。确定这个目标，把它当作标准，执行这个计划，为达到这个目标扫除一切障碍。在糖浆中跋涉会减弱士气，因为这样做意味着你一直对过去的失败经历耿耿于怀，还一直找理由。把过去的都抹掉，翻开新的篇章，制订新的计划。

积极主动，反应迅速

成功人士都有积极主动这个品质，换句话说，他们都有自己的计划。同时他们反应迅速，如果他们的计划失败，不管是什么原因导致的，他们的反应是，重新整合，立即拿出另一个计划。他们的灵活性很强，不轻易放弃。

非成功人士一般是受到刺激才反应。这意味着他们遇到问题之后才会制订计划，而且总是处于反击的状态中。他们认为人生就是一场挣扎。“黑猩猩”就是这样，它们很容易就放弃，而且避难就易；“人”则非常积极主动，所以它们总是有自己的计划。

健康课程

把这两个概念运用到保持体形这个方面，识别“黑猩猩”，然后应对它。举个例子，假设你想变得更健康，希望体重减轻一点，首先你要声明你的目标是什么。现在制订一个行动计划，别管会有多少艰难险阻。当然，这个计划一定要符合实际。假如你劝服你的“黑猩猩”去当地一家休闲中心，报了一个健身班。你很清楚，你的“黑猩猩”很可能每周都找很多借口不来上课，所以你需要制订计划来对抗它。你可以在第一节课结束的时候对指导老师说你非常期待下周再见。这个言论肯定会让你的“黑猩猩”不安，“黑猩猩”也不想食言，不想给老师留下不好的印象，虽然无奈，但是你下周还是会来上课的。有时候，像这些简单的计划就很奏效。我们将在“成功行星”那一章详细探讨这些问题。

精神上的良好状态

人需要健康的精神状态。保持精神健康有很多种方法，包括智力上的刺激和挑战，大笑和娱乐，制定目标和获得成就。保证这些都实现，你的大脑就会处于健康的状态，只要你做得不过火，不给自己很大压力就行！大笑和幽默感是刺激大脑的良药。当事情的发展偏离了你的计划，试着去发现事情有趣的一面。学会乐观面对不幸，乐观看待自我，这是个良好的习惯，是个强大的“自动驾驶仪”，值得我们学习。

恢复与康健

当你维护你的机器的时候，可能很容易忽视恢复这一方面。如果你思考关于恢复的三个方面，你就能明白为什么大多数人在回到正常生活轨道之前都不愿意让自己的身体得到很好的休息。

恢复的三个方面：

- 放松。
- 休息。
- 睡觉。

可悲的是，我们大多数人都忽视了这三个方面。这主要是为了寻求工作和娱乐的平衡。你的精神和身体每天都需要时间休息，从生活的压力中恢复过来。如果你想要好好照顾自己，记得让身体和精神得到休息，这是当务之急。放松就是每天抽出

一点时间放松紧绷的神经，喘口气。休息就是每天有一段时间，特别是晚上，没有工作和压力的困扰，完全松懈下来。睡觉就不需再赘言了。

如果你每天都达不到这三个层面中的任何一个，那会出现什么样的后果？后果是非常可怕的。你的大脑就开始把血液输送到“黑猩猩”那里，让“黑猩猩”做决定。不需要多想，我们就能预测之后会发生什么，大家都知道这点。我们疲倦的时候，总是会变得很焦躁，犯一些低级的错误，草率做决定，或者情绪波动很大。如果事实确实是这样，忽视身体和精神的这些重要方面的保养是不是让人难以置信？所以，你值得花时间制订切实可行的行动计划，确保让放松、休息和睡觉有序进行。

从情感伤害中恢复过来

每个人都知道，身体受伤，例如骨折之后都有一段恢复时期，这段时间你的肌肉也会慢慢增长，最后完全恢复正常。情感伤害也是一样。当你经历了一次痛苦的事情之后，例如失去了心爱的东西或者分手，你需要一段时间从感情伤害中恢复过来。

一般而言，这段时间大概是三到六个月，而且还有你必须经历的特殊的悲伤期。要明白，从感情伤害中走出来是需要时间的，不要太难为自己。什么时候能恢复过来，回到正常状态中要看自己的

实际情况。从伤痛中走出来的最好的办法是尽可能多地和朋友倾诉你的经历。这样，“黑猩猩”的情绪也得到释放，它会接受伤害，慢慢恢复过来。有些人觉得向人倾诉自己的情感，表达自己的感觉是件很困难的事。如果这样，就把这些感觉和想法写下来，或者花点时间自己好好想想。

在深夜

假设你去睡觉，脑子里还萦绕着一些困扰你的事情。半夜醒来，你的大脑开始高速运转。这个时候，“人”正在熟睡，“黑猩猩”占据支配地位。所以，你的想法就很荒谬，很情绪化。

“黑猩猩”会一直处于思考中，悲观地看待事物，你“醒”多久它就担忧多久。最终，你筋疲力尽地睡着了，早上又开始想。你起床了，清醒之后就在纳闷，为什么晚上你的情绪这么激动。

答案很简单：夜晚的时候，你的大脑改变了它的运转方式，“人”不再控制“黑猩猩”。早上的时候，“人”的理性又恢复过来了，开始客观合理地看待事物。一旦你回到“人”的运转模式，一切都很正常。这里有简单的道理和黄金定律。

这个简单的道理是：除非你是值夜班的工人，否则从晚上十一点到第二天早上七点，你都处于“黑猩猩”的模式，思想很情绪化而且很荒谬。你几乎不会理性思考，只有到第二天早上七点之后，你才会恢复理性。

这条黄金定律是：深夜你醒着的时候，你的任何想法和感觉都可能来自于你的“黑猩猩”，它们让人烦恼，危害性很大，毫无理性可言。早上的时候，你可能会后悔自己竟然会有这些感觉和想法，因为早上你看待事情的方式完全不一样。

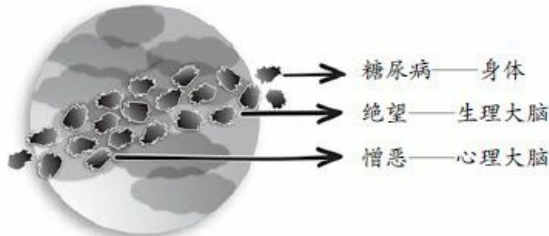
试着创建一个“自动驾驶仪”，告诉自己，在夜晚的时候，“黑猩猩”占据着主导权，你还没做好准备去认真思考事情。

在恢复阶段，只接受你情感上能接受的东西，

用一些“情感止痛药”治疗。情感止痛药指的是花时间和朋友以及家人一起，寻求他们的支持；把你的感觉告诉亲密的朋友，和他们一起分担你的痛苦；接受别人的帮助；对自己好一点；想怎样应对情感伤害就怎样去应对。

主要观点

有时候，有些情绪是荒谬无理的，你要应对它们，不能一直试着去理解它们。



小行星带

小行星代表的是故障（疾病）

就疾病简单说一句：不要忘了，身体的一些疾病会伪装成情绪上的变化。举个例子，荷尔蒙的变化，例如月经前的症状（PMS）或者甲状腺紊乱是可以治疗的。出现PMS或者甲状腺紊乱的时候，你

很难管理你的“黑猩猩”，对“黑猩猩”的行为你也无能为力！你唯一能做的就是，出现任何疾病都去寻求专业人士的帮助。

精神疾病

大脑中的神经传递素（化学系统）不平衡的时候就会导致精神疾病。和精神疾病密切相关的神经传递素主要有血清素、去甲肾上腺素、多巴胺、乙酰胆碱和氨基丁酸。如果你有任何疾病的症状，很可能是神经传递素出现了问题，这是可以治疗的。可是，说到精神疾病，一般人都会觉得有点丢人。如果你摔断了腿，让你去看医生你不会觉得尴尬；那么，如果你的血清素接收器有问题，让你去看医生你为什么还要觉得尴尬呢？只是因为我们的碰巧把这个问题称为抑郁症吗？情绪紊乱、焦虑以及任何其他情绪紊乱都需要请专家诊断治疗。

酒精和药物

事实上，很多吸毒的人知道他们有问题，大多数酗酒的人觉得自己没有很大的问题。但是，面对这个问题不容易，很多有酗酒问题的人都拒不承认自己有问题。我做这方面的医生差不多有十年的时间了，曾经给酗酒的那些人提供一些帮助和治疗。有些病人跟我解释说，经常喝酒的那些人跟“饮酒过度”的那些人不可相提并论，他们还是有不同点

的。一般的观点认为，“饮酒过度”的这些人是一沾上酒就不会停止喝酒的这类人。他们的这种观点相当正确。如果你发现自己喝了一次酒之后需要克制才不会喝第二杯，最好去寻求专业人士的帮助。一旦人有酗酒的毛病，他也会觉得看医生很丢人，但是幸好，有很多专家可以提供专业化的帮助。有很多成瘾性的药品，酒精也算是其中之一，不仅仅影响你的情绪还影响你思维的方式。

总结

- 简而言之，如果你想保持最佳状态，你要好好照顾自己的身体和精神。

- 努力维持你的身体和精神健康。

- 确保你有充足的恢复时间去放松、休息和睡觉。

- 如果你生病了，要寻求帮助，让自己好起来，这是对自己负责。

推荐练习

照顾自己

恢复有助于管理“黑猩猩”

想想你处于恢复期的那段时间。关注这三个层面：放松、休息和睡觉，每周记录一次，看看你每天在这三个方面花了多少时间。如果你在恢复期没有合理安排放松、休息和睡觉的时间，你就很难控

制你的“黑猩猩”。恢复得不好肯定会影响你的人际关系和工作；恢复得好肯定会对你的人际关系和工作产生积极的影响。

成功行星和它的三个卫星

成功的基础



给成功下定义

你是如何给成功下定义的？不要急着回答，要知道，你的“人”和“黑猩猩”都有自己的答案，而且各不相同。一般而言，对成功的定义，“黑猩猩”关注的是物质财富和成就，但是“人”关注的是个人的品质。举个例子，你的“黑猩猩”可能会这么回答：“对我来说，百万富翁就很成功。”但是你的“人”会回答：“对我来说，幸福就是成功。”当然，你的“人”可能会提出质疑，认为你有一百万元钱可能也会幸福。不要受其他人影响，思考一下你的“人”和“黑猩猩”对成功的定义是什么，然后想一下，你的“黑猩猩”的观点是否正确。

追逐成功没有多大的意义，就像“黑猩猩”那种定义一样，因为最后你会发现，找到所谓的成功的时候，这种成功其实不是你一开始想要的那种成功。

衡量成功

衡量成功的方式有很多。举个例子，如果你想上一门课程，有两种方式可以衡量你的成功。当然，你可以通过这门课的考试从而证明自己的成功，但是，你也可以用其他方式来证明你的成功。

衡量你的成功的第一种方式是通过考试，这是“黑猩猩”对成功的定义，“人”也赞同这种方

式。

第二种衡量成功的方式是上完这门课程，或者仅仅尝试着完成这门课程，这是“人”对成功的定义。因为理性告诉你，如果你尽了最大的努力，你就可以问心无愧，坦然面对结果。

如果你认可“人”的定义，那么只要你努力尝试，你迟早会成功。当然，能通过考试就更好了！但是，如果没有通过考试，也并不意味着你就没有尽力（因为你已经尽力了），所以你可以庆祝自己的努力。

你的“黑猩猩”仍然觉得，没有通过考试就是失败了。好好思考一下，作出你自己的选择。如果你总是用自己达到的某种水平来衡量成功，那么，如果你达不到这个水平，你就要面对情绪上的失落感。如果你认为，只要努力了、尽力了就是成功，那么你就会成功，也会为自己骄傲。就算没有达到某种水平，你也会表现出成年人的魄力，很好地应对那种失落。

所以，在你开始做任何事情的时候，要先给成功下定义，也要弄清楚这种成功对你而言有什么意义。你有很多选择。成就可以算成功，努力也可以算成功，或者这两者都算成功。物质上的收获是成功，精神上的收获或者个人的收获也是一种成功。

不要忘了，“黑猩猩”和“人”对成功的定义是有很大的分歧的。

部分成功

另一个值得思考的问题是，世界上没有绝对的成功。成功有很多种，有程度上的区别。你可能会意识到部分成功，而且对此感到很满意。举个例子，有个花园没人打理，你想批评主人不打理花园。你本有机会这么做，但是最后没有这么做，选择不管这件事，这就是部分成功，你会很高兴自己这么做。

部分成功向你表明，你在实际生活中能取得什么样的成就。意识到自己已经尽力了，并为此骄傲，这比批评自己没有得到全部的成功好得多。要意识到什么时候该接受并庆祝部分成功。

不同的阶段会有不同程度的成功，每个阶段都可以庆祝成功。你的“黑猩猩”要么催着你去寻求成功，要么拖延时间或者阻止你前进。你要意识到这一点，并通过获得部分成功来应对这种情况。

三个成功卫星

你可以使用很多基本的稳定物来增加成功的机会，围绕在成功卫星周围的三个卫星就是这些稳定物。

王国卫星

你的王国

- 戴皇冠。
- 王国规则。
- 顾问。
- 臣民。



其他人的王国

- 当个臣民。

共同的王国

- 个人关系或者职业关系。
- 个人关系。

- 团队。

这个卫星强调的是要意识到谁在你生活的这三个领域里起主导作用，然后作出相应的反应。这是增加你成功机会的一个主要因素。

应对不同观点之间的分歧

任何体制，包括人在内，想要有效运行，必须明确相关的理论、程序和规章制度。在人类世界中，这不是什么大问题，因为人类世界有理性。但是，在“黑猩猩”的世界里，问题就很严重，因为它们感情用事，也不遵循任何规则。当人与人之间出现意见分歧，对应该做什么和应该怎么做意见不统一的时候，问题就出现了。如果我们能确定这些分歧该怎么解决，生活就能恢复正常了。“人”会一起讨论各自的观点，通常会达成一致。“黑猩猩”各有自己的观点，批评他人，很少让步。如果它们不得不让步，它们还是会挑战对方，搞破坏。

如果有明确的规则和大家首肯的领导，并且这个领导有资格和能力做最终的决定，那么“黑猩猩”和“人”就会达成一致。称职的领导倾听并尊重他人的观点。

所以，我们需要做的就是确定：

- 在你的生活中，不管哪种情况下，谁处于控制地位。

- 规则是什么。
- 你是否准备遵循这些规则。

我们可以假设，每种情况下都有个君主。在这个确定的“王国”中，这个君主头戴王冠，拥有最终发言权。为了让读者更容易理解，我们来看三个不同的领导或者君主：

- 你。
- 另一个人。
- 共同领导。

你的王国
戴王冠



确保王冠戴在对的人头上

很多情况下，你处于主导地位，所以你就是君主。举个例子，你在家的时候，你就是你的王国的君主了。你决定谁可以进入你的领域，你是规则的制定者。当你去别人家的时候，你就踏进了他们的领地，也就是他们的王国，因此他（她）就是君主。在他们的家里，如果你觉得很热，你就要礼貌地问他们能不能开窗户。你不可以直接去开窗户，这样别人会觉得你很粗鲁无礼，除非你跟这个人的关系非常好，他（她）才不会介意。同样，如果别

人到你家来，你也不希望他们说“我不喜欢你家墙壁的颜色”，然后打开一桶油漆给你重新刷墙。这是因为，我们的家就是我们的王国。你的另一个王国可能是你工作的地方，那里你有自己的角色和责任。你要确切地了解自己的角色和责任，这样你的行为才得当，这一点非常重要。

让别人进入你的王国，然后滔滔不绝地说话会惹恼“人”，激怒“黑猩猩”。最终，“黑猩猩”的行为就会爆发出来，这可不是件好事。意识到这是你的王国，强化这种意识可以阻止“黑猩猩”的行为。举个例子，你不能忍受别人朝你大喊大叫，你要阻止别人这么对你。为了做到这一点，你要有足够的自信，用各种方式避免冲突，并实现自己的权利。作为君主，你要确保你有自己的规则，别人进入你的王国要知道并了解你的规则，有必要的話，你要执行这些规则。你应该表现得像个君主！所以，执行这些规则意味着用君主的方式执行，并且只让你的“人”参与，不要让“黑猩猩”参与。

王国规则



君主的行为要有帝王范儿

王国规则

“王国规则”是你（君主）决定要遵循的行为准则。其他人不需要遵循！花点时间用“人”好好思考这一点并执行这个规则，这样不管你做什么都会帮助你增加成功的机会。这些规则可以时刻约束你的“黑猩猩”。你需要让你的“黑猩猩”跟你的步调一致，管理好它，让它遵循你的规则。举个例子，你有个王国规则，那就是不管别人怎么对你，你都会对别人很友善。这个规则值得称赞，但是很

难让“黑猩猩”遵循。再次重申，你的底线是管理好你的“黑猩猩”。

顾问

国王并不了解所有的事情，所以他们需要顾问的帮助。专业的顾问给国王提供意见（不是命令）。有些事情你无法解决的时候，或者对某些事情不确定的时候，你要求助于那些可以给你帮助的人，这点很重要。为了成功，你需要恰到好处的支持，这点就算不是极其重要，也相当重要。成功人士和非成功人士的区别在于，成功人士能够意识到他们什么时候需要帮助，然后求助于能给他们提供最好的帮助的人，这是区分成功和非成功人士的因素之一。

你需要核实一下你的顾问是否有资格给你做顾问。他们有本领和能力给你提建议或者为你做事吗？有必要看看他们的资格、经历，看看之前他们给别人建议时别人对他的口碑，考验一下他们，看看让他们给你帮忙的时候表现怎么样。一旦确定了你的专业顾问团队，千万记住，不要拒绝他们的建议，不听取他们的建议是一件非常愚蠢的事情。

选择了你的顾问之后，不要忘了是你选的他们。如果后来他们没能达到你期望的标准，你不要因为自己的错误选择而责怪他们。成功人士有担

当，自己做的事情自己负责，追求进步。他们不允许他们的“黑猩猩”责怪别人。

顾问



谨慎选择你的顾问

举个例子，假设你想减肥，这是大多数人都想的。你是国王，你是计划的制订者。你想减肥就说明你之前的减肥计划没有成功（没关系，这种事总

是经常发生)，所以在控制体重方面，征求“专家”的建议是很明智的。这个专家可以是一个饮食专家或者一个成功减肥的朋友。如果他们的建议不奏效，你觉得他们的建议不靠谱，不要去责怪他们，因为是你自己决定要听他们的建议的。这个例子要表达的意思同样适用于你生活的其他方面：你要学会对你自己的选择负责任。

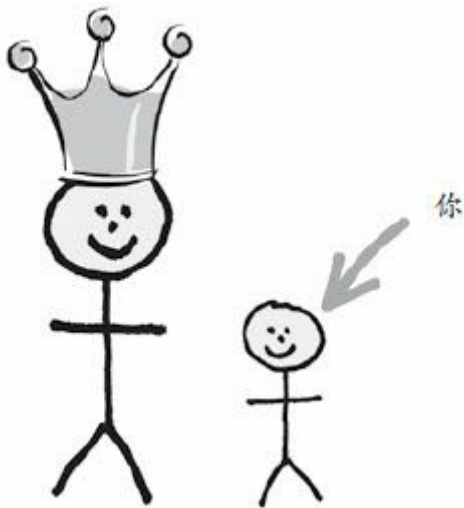
臣民

在你王国里的其他人就相当于你的臣民，他们需要知道两件事。第一，你是国王；第二，王国里有规则。作为国王，你有责任确保让你的臣民意识到这两件事。如果你不够坚决强硬，没能让他们清楚地了解这两件事，一旦他们在你的王国里占据主导地位或者他们的行为让你无法忍受，你责备别人也于事无补。无论别人的行为举止如何，你都要尊重别人，这样才能更好地传达你的信息。要确保是你的“人”在说话，而不是“黑猩猩”。

有臣民意味着你要一直照顾他们并尊重他们。你对别人越尊重，别人就可能尊重你。但是，“黑猩猩”总是会跑出来捣乱，所以要谨慎；要知道，把“黑猩猩”牵扯进来是很不明智的。

别人的王国

别人的王国



有时候，戴王冠的并不是你

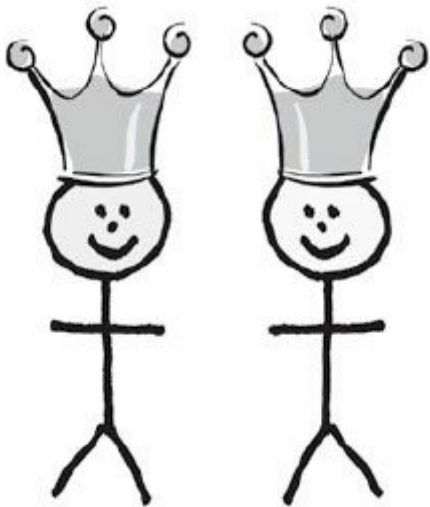
当个臣民

如果你意识到自己不是戴王冠的那个人，那么，你需要对戴王冠的那个人表现出尊敬。不尊重

他们或者他们的决定最终会给你带来负面影响，你也不可能成功。当个臣民并不意味着被压迫或者逆来顺受，臣民也是可以受到尊重的。如果你意识到别人处于控制地位，而且有最终决定权，你要弄明白他们的规则并遵守这些规则，这才是明智的做法。

如果这个体制或者这个国王很腐败，当然要反对这个体制了，但是，你要使用合适的方式，避免失去自我。如果这个体制并不腐败，只是这个国王的观点碰巧和你的不一致，但你还是反对他，那你就是不尊重这个体制和国王了。如果你不想待在这个王国里，那就尽快离开，去另一个你尊重的国王的王国里。

共同的王国



个人的或者职业的

职业关系或者个人关系

生活中，我们总是处于有两种不同的关系中，第一种是职业关系，第二种是个人关系。这些关系经常重叠混淆，这样很危险。我们需要意识到这两

种关系的不同点，要弄明白哪种关系在哪个时刻表现出来比较合适，因为越界通常会引发冲突和矛盾。

每段关系都是基于某种目的而开始的。考虑一下你想从你和别人的这段关系中得到什么，还要考虑别人想从这段关系中得到什么，这样才能促进这段关系的良好发展。

每段关系中，每个人的目的都不一样。举个例子，有时候你要跟某人共事，但这并不意味着你会喜欢他（她）。有风度的和个人的是两个不同的概念。有风度的意思是，你很友善，很好相处，善于听取他人意见；不管你是否喜欢别人，你都可以这么对他（她）。个人的意思是，你要和这个人建立友谊或者更深层次的关系。

个人关系没有明确规定的条条框框。你和对方可以自己决定你们如何交往，关系的亲密程度也是你们说了算。

你们互诉衷肠，你们的“黑猩猩”在这段关系中投入了积极的情感，建立了深厚的感情基础。你们互相表达并分享各个人的感觉和想法，而且都有收获。这段关系带来的是情感上的满足，这是这段关系的主要目的。这种亲密关系是双方的，你也期望对方能获得情感上的满足。你们在伦理道德以及

情感方面互相评价对方，这段关系没有规定的条条框框的束缚，你们可以自由发展。

职业关系特别是人际关系中有很多规定和限制。保密是首要的，情感评价是不允许的。职业关系中不涉及情感因素，它是建立在职业责任和义务上的关系。

我们经常把职业关系演变成个人关系，这主要是因为我们的“黑猩猩”，有时候是“人”忘记那些规定，所以和别人发展个人关系以便实现我们的个人需要。你需要明确自己的情感需要，在你的职业圈子外面找到一个合适的人来满足你的情感需要，这才是明智的做法。最好不要让同事来满足你的个人情感需要。同样，不要把个人的负面情绪（例如沮丧或者愤怒）带到职业关系中。

为了人际关系的良好发展，你要问问自己这样的问题：“我想从这段关系中得到什么，对方又想得到什么？”记住，在不同的关系中，例如在职业关系或者个人关系中，你要确保你的需要是合情合理的。

个人关系

和别人建立的个人关系同时涉及跟“人”和“黑猩猩”的关系。所以，在你决定开始一段关系之前要三思！一旦你和别人开始建立关

系，你就要做好维持这段关系的准备，确保这段关系的长久性。别人是不会逼着你和他们建立关系的，这都是你自己的选择。

当你和别人建立了一段个人关系，你要意识到这段关系是你们两个人共同经营的，有些部分就像是你们共同的王国，做决定的时候需要你们共同参与，这点非常重要。另外一部分并不从属于这个王国，需要你们各自做决定。举个例子，一对恋人一见钟情，互相向对方许下了承诺。但他们还是独立的个体，谁也不属于谁。他们不需要教对方如何生活，他们每个人都还是自己王国里的君主，他们想要做什么，想怎么做都由他们自己说了算。

这对情侣中的一个可能决定要和其他朋友一起过周末，而且很坚决。这是他（她）的权利，他（她）有权利这么做。同样，另一个也有发言的权利：“你每个周末都不陪我过，我再也受不了了，如果你再这样，我们就分手吧。”但是，这个伴侣可能也会这么想，让他（她）和朋友过周末总比分手好。但是，如果这个伴侣真的这么决定，下一次他们约会的时候就不要抱怨这件事，因为之前他们说好了条件，这是他们的关系得以继续的条件。

恋人之间，如果其中一个人把自己的准则强加到另一个人身上，而另一个人没有遵守他（她）的

准则，这个人就会失落难过。把自己的准则强加到别人身上，实际上就是在别人的王国里称王。在别人的王国里强加给别人某些规则是一种挑衅行为。所以，每个人都要识时务，王冠要物归原主，让每个人自己决定自己的生活。

每段恋情中，当恋人要一起做决定的时候，共同王国就出现了，例如他们商量要买房。买房子是两个人的事情，王冠不是戴在某一个人的头上的，他们共享王冠。

团队

团队中要么有个领导，也就是戴王冠的人，要么有个民主的团体共同做决定。这是一件事的两个极端。保证团队的良好运转需要知道谁是戴王冠的那个人，要知道规则是如何制定的。共同王国里的民主团体不需要君主，他们需要的是一个政府机构。

CORE卫星



C.O.R.E

CORE准则：

- 投入（C）。
- 所有权（O）。
- 责任（R）。
- 优秀（E）。

CORE卫星探讨的是如何为某项任务做准备，主要讲的是四个方面，它们将会增加成功的机会，我们统称为“CORE准则”。

第一个方面是投入

如果你准备认真做某件事，一开始你要确定你是否真的能完成你想要做的事情。如果你还没想好

你是否能够应对这个挑战，那么草率开始就毫无意义。为了确定你是否可以应对挑战，你可以用“投入屏幕”来检验一下。你和你的“黑猩猩”要一起做这个检测，这点很重要，因为如果只有你们中的一个决定应对挑战是不行的。所以，一般人可能犯的第一个错误就是让“人”或者“黑猩猩”中的一个代替另一个行事。

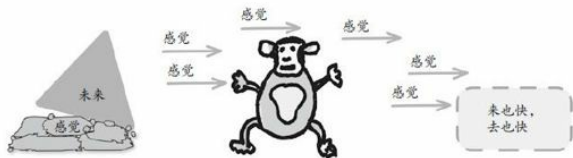
艾玛和她的慢跑计划

艾玛想要保持体形，决定加入慢跑俱乐部。做这个决定的时候，她待在室内，室内很暖和。她的“人”说：“我要加入俱乐部，一周跑两次，这样肯定会保持良好的体形。”她的反复无常的“黑猩猩”插嘴了：“我也特别想保持良好体形。”但是，冬天的时候，“黑猩猩”改变主意了。“人”仍然坚持，“我想要保持好的体形，我要坚持”，但是“黑猩猩”就坚持不了了。

艾玛冬天的时候想用意志力战胜“黑猩猩”，这可是大忌。我们不能和“黑猩猩”硬来！如果这件事“黑猩猩”不想干，你用意志力也控制不了它。如果艾玛真的很了解她的“黑猩猩”，她就应该诚实一点，承认这个事实：在冬季，“黑猩猩”光有保持好身材这种感觉远远不够，从感情上来讲，这点不足以让她的“黑猩猩”自愿在恶劣的

条件下去慢跑。当然，艾玛可以用其他方式哄她的“黑猩猩”以达到自己的计划，例如和朋友一起慢跑，但是这种办法不一定可行，因为“黑猩猩”会推翻艾玛的计划。也许，艾玛可以采取不同的方式来保持好身材，选择一个“黑猩猩”可以忍受的方式。

注意艾玛是怎样意识到“黑猩猩”已经参与决策制定的过程的，看这句话，“我真的很喜欢身材好的感觉”。但是，感觉都是来自“黑猩猩”那里的，感觉转瞬即逝，很不可靠。有时候，感觉很有用，可以指引并帮助我们；但是，制订计划的时候，它们没有多大用处。为了制订完美的计划，艾玛需要知道，冬天来的时候“黑猩猩”有什么感觉。



“黑猩猩”的感觉来也快、去也快，不能当作

未来计划的基础

约翰的足球梦

约翰决定办一个业余爱好者足球俱乐部。他非

常热爱足球，一直梦想着当足球俱乐部的经理。他的“黑猩猩”很激动，热情高涨，决定要把这个俱乐部办起来。他知道他的“人”有动机而且有能力办好这件事，所以，他向地方委员会说了他的计划，希望得到他们的支持。一切都很顺利，这个俱乐部应该可以办起来。

问题出在哪儿？问题就是，这个计划是“黑猩猩”发起的。约翰的“黑猩猩”可能一直都热情高涨，有能力也有精力想做这个，但是，他的“人”用事实和理性干涉过“黑猩猩”的计划吗？这个计划的缺陷在于，它需要一个实实在在的商业策划。

最大的一个问题是，办这个俱乐部需要其他人的加盟。不管约翰有多热情高涨，他都不可能单枪匹马地完成这件事：他还需要资金和时间。他考虑过办这个俱乐部需要多少时间和金钱吗？当然，我们不想给约翰泼冷水，但是，如果没有扎实可靠的商业计划来支持约翰的梦想，他的俱乐部很快就会关门大吉。

“人”需要用理性思考这件事，弄清楚要取得成功，他需要哪些东西，否则他的梦想就会变成一场噩梦。一旦约翰得到别人的加盟以及资金的支持，他就有了继续前进的基础，他的“黑猩猩”也

会不断给他能量，促使约翰成功实现自己的计划。

这两个例子表明，你需要弄清楚你的“黑猩猩”和“人”想要的是什么。如果“人”非常“成功”，但是“黑猩猩”很不开心，这样一点意义也没有，反之亦然，所以你要寻求平衡点。很多人为了工作付出了一切，事业很成功，但是他们不开心，因为他们没有时间陪朋友和家人。你要确保自己付出的代价换来的成功是有价值的。你的身体和精神所能承受的又是什么？“黑猩猩”需要让你知道它的感觉，“人”需要让你知道它是多么务实。它们之间需要合作，这样成功的可能性才会迅速增加。

动力和担当

一方面，动力来自于“黑猩猩”，这是建立在情感基础上的感觉。通常情况下，如果有很大的奖励或者当你遭受很多痛苦想要有所改变的时候，你就有动力了。动力对我们有激励作用，但是它不是成功的必要条件。你不可能每天都“感觉很有动力”，不管做什么事情都有动力，这是不现实的。关于动力，问题在于，它是来自于“黑猩猩”的感觉，而且这些感觉转瞬即逝。

另一方面，担当来自于“人”，和感觉没关系。担当意味着即使某天你不喜欢干某件事，你还是会跟着计划走。举个例子，一名医生不能在手术

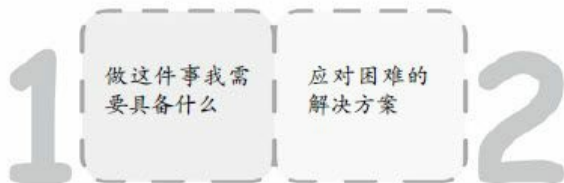
做到一半的时候说：“你知道吗？我没有动力完成这个手术，这个手术我不做了！”有没有动力不重要，有了担当才可以完成这个手术。

主要观点

你决定做任何事情的时候，提醒自己，重要的是担当而不是动力。

对担当屏幕的解释

为了系统地评价你是否是个有担当的人，可以使用“担当屏幕”，这包含了一系列问题。这个屏幕由两部分组成。第一部分，是弄清楚做这件事你需要具备什么；第二部分，是准备一些解决方案以便应对任何妨碍你成功的事情。



担当屏幕的两个部分

第一部分:做这件事需要什么？

我们可以把这些要求分成三种类型：

- 必要的。

- 重要的。

- 可取的。

必要的一对某件事的成功起决定作用。举几个例子，如果你想要做生意，那么你就必须要有一定量的资金；如果你想要成为一名职业歌剧演唱家，你就必须要有一副好嗓子；如果你想通过慢跑保持身材，你就必须定期跑步。实际上，这些必要的因素既涉及身体方面，也涉及情感方面，所以，每一次当你考虑做什么事情的时候，你要考虑两个方面：一方面是“人”，另一方面是“黑猩猩”。“人”所代表的是实用性和事实真相，“黑猩猩”代表的是感觉和情感技巧。

重要的一肯定会对最终的结果有影响，这一方面一定要考虑到。举几个例子，如果你想要打理花园，一两件工具肯定不行，你需要很多不同的工具，这样工作起来才能得心应手；如果你想好好备考，安静的学习环境是非常重要的；如果你想和某人建立一段很好的关系，花足够的时间培养你们之间的感情才会促进关系朝好的方向发展。

可取的一可有可无，但是会带来一些好的效果。举几个例子，如果你想晚上出去好好玩玩，有钱花当然很开心；如果你想减肥，让一个朋友鼓励你是有帮助的；如果你希望别人能陪着你，让你开

心、有成就感，那你就需要时不时地参加社交活动。

你需要自己弄清楚这三个部分中每一个部分所说的具体是指什么，因为这是因人而异的，这完全取决于你的“人”和“黑猩猩”的想法。同样的标准对不同的两个人来说可能分别属于不同的部分。举个例子，甲认为学语言必须要有很高的智商，但是，乙可能觉得这个可有可无，不管智商如何，每个人都可以去学语言。

因为人不可避免会犯错，所以建议大家让自己的朋友检查你们列出的这几个部分的内容，让他们帮你确定一下，是不是方方面面都考虑到了，而且都正确地归了类。

第二部分：你可能面临的挑战有哪些？我们可以把这些挑战分成三种类型：

- 难关。
- 障碍。
- 隐患。

你要想想，如果你的计划能成功实施，你可能需要克服哪些困难。我们可以分别从“人”的实际角度和“黑猩猩”的情感角度出发，把这些挑战和困难分成三个等级。

难关—无法躲避，必须要克服。不管做什么事

情，你总会碰到不愉快，遇到重重困难。你需要弄清楚这些不愉快的事情和困难的事情到底是什么，然后制定一个应对策略去克服它们。视而不见、逃避或者硬碰硬绝对是下下策，这样做肯定会降低你成功的概率。

如果行动之前不找出潜在的问题，失败是毋庸置疑的。下面是一些例子：

- 如果你想减肥，你必须改变自己的饮食习惯。
- 如果你想保持好身材，你需要去做运动。
- 如果你想和别人建立良好的人际关系，你需要学会和他们的“黑猩猩”打交道。

除了这些别无选择，你要学会跨过障碍，攻克难关。

障碍—好的策略可以帮助你躲避障碍。这并不是说要对困难视而不见，而是要应对问题，扫除障碍。难关扫除不掉，但是障碍可以被扫除。所以，首先要认识到难关和障碍的不同之处，然后再去扫除障碍。举两个例子，如果某项工作需要经验和专门的技能，而你达不到这个要求，那就让有经验和技能的人来做；钱有限，但是想去度假，你可以选择你能负担得起的地方去玩，不需要取消假期。

隐患—如果你不小心提防，就会很容易掉进陷

阱里。例如，没意识到自己需要时间休息，你会把自己弄得精疲力竭。其他的例子还有：与人交流之前没有做好准备，导致沟通困难；决定不吃垃圾食品，可是却在家里库存了一小堆；过度饮酒也有隐患，例如用酒精治疗焦虑症。如果合理应对焦虑，就可以避免这些隐患。

“担当屏幕”的问题

关于担当屏幕的两个方面，你需要回答一些问题。回答这些问题能确保你已经做好充分的准备去实现自己的梦想。

这真的是个梦想吗：

- 这个对你和你的“黑猩猩”而言有多重要？
- 你和你的“黑猩猩”真的想要实现这个梦想吗？
- 实现你的梦想能带来哪些好处？
- 和为梦想付出的代价相比，这些好处值得吗？

实现梦想的计划和要求：

- 为实现这个梦想，你有哪些计划？
- 过去你都干过什么？
- 如果过去你没有实现这个梦想，为什么现在还想要实现它？
- 这一次你有什么不同的举动吗？
- 你对未来有哪些新的规划？

- 过去哪些计划奏效了？

- 就算让别人找漏洞，你的计划也是无懈可击的吗？

- 对“人”和“黑猩猩”而言，这个计划能奏效所需要的“必要的”、“重要的”和“可取的”条件分别是什么？

- 在你行动之前，你已经具备所有需要的条件了吗？

难关、障碍和隐患：

- 你知道自己需要克服的难关有哪些吗？

- 你想好了如何去克服每一个难关吗？

- 你将要牺牲什么？

- 应对不利条件你有什么计划？

- 在努力实现这个梦想的过程中，你要面对哪些压力？

- 你觉得你需要躲避或者越过哪些障碍？

- 你计划如何规避每一个障碍？

- 你可能要避免哪些隐患？

- 遇到这些隐患的时候，你要怎么识别它们？

- 如果你没有实现自己的梦想，你会作何感受，你要怎么应对？

当你遇到问题的时候，什么可以促使你一直前进：

- 没有实现目标你会如何应对？
- 你遇到问题的时候会找谁帮忙？
- 这个帮你的人清楚他（她）为什么能帮助你以及怎么帮助你吗？

- 你如何衡量自己的进步？

- 你想学新的策略吗？

- 你能改变自己的方法吗？

如果你发现自己想放弃梦想，问自己下面这些问题：

- 你为什么想要放弃？

- 在你放弃之前，你可以改变什么吗？

- 你能找到不同的方法吗？

- 你跟谁说过你想放弃梦想？

- 放弃梦想的好处是什么？

- 放弃梦想的弊端在哪里？

- 如果你不再追逐梦想，你有什么其他计划？

一些建议，帮助你坚持某个计划：

- 了解自己的资源—金钱和时间不是想多就多，想少就少的。

- 如何管理时间是个值得学习的技巧。

- 工作不仅要有能力，还要有效率。

- 做事按轻重缓急一件一件来，做事的时候不要分心。

●可能的话，每一次只做一件事，这是全身心投入其中的最好的办法。

●回避给你造成负面影响的这些人，至少让他们知道他们的行为给你造成的影响（恰到好处地指出来）；如果他们还不识相，不要理他们。

●积极听取意见，必要的时候，采取某些意见。

●优柔寡断让人萎靡不振，所以，一旦你收集了所有的信息就下决定，并执行它。

主要观点

成功的最重要的因素就是，你要表现出最佳状态，无论是身体上还是精神上，都要是最佳的状态。

一百万英镑的问题

有条不紊不够，还要遵守纪律。任何人都可以有条不紊地制订计划，但是很少有人可以实行计划，因为自律的人不多。如果你感觉自己有拖延症，或者找借口不完成任务，问问自己这个一百万英镑的问题。如果给你一百万英镑，让你在今天结束之前完成这个任务，你会干吗？如果答案是“当然，我一定会完成的”，那这就说明完成这个任务是可能的。这就意味着，如果今天结束之前你完成不了这个任务，你的任何理由都是借口，只能说你不自律。这也表明你并不是非常想实现你的梦想。

丧失信心

我们总是会偶尔丧失信心，想要放弃我们的梦想。这个时候，悖论心理非常有帮助。悖论心理指的是，你心里是这么想的，可是口头上说的却跟心

里想的截然相反。所以，你对你自己说，尽管放弃梦想吧，没关系的。你没有必要去实现自己的梦想，因为你有自己的选择：那你就放弃吧。“黑猩猩”经常会说，它想要临阵脱逃，但是又突然反悔，说自己不想放弃，又重新开始追逐梦想了，这可真让人诧异啊。“黑猩猩”这么做是因为它意识到它还有梦想，它非常想实现梦想，所以它并不想在这个时候放弃。“黑猩猩”只想要发泄一下，这很正常。你要时常牢记在心，时不时地发泄自己的情绪是正常的，可以接受的。所以，要让你的“黑猩猩”释放情绪。

第二个方面是所有权

CORE准则的第二个方面是所有权。假设你在工厂工作，厂长对你特别严苛，而你是一个好员工，工作认真勤奋，而且做事兢兢业业，道德水准很高。

有一天，厂长决定要退休了，她叫你到她办公室，说决定把工厂交给你管理。你现在就是厂长了。因为现在这个工厂是你的了，所有的利润都是你的，你认为你自己会有多努力来经营这个工厂？几乎所有人遇到这种情况都会加班工作，倾注自己的一切。

对某种东西拥有所有权能让“人”和“黑猩

猩”兴奋起来，因为所有权能带来很多回报。人一般都喜欢拥有所有权，一旦我们有了所有权，办事情会更认真。每件事我们都会亲力亲为，把“黑猩猩”和“人”的能量都用上。

所以，为了增加你成功的机会，你要制订属于自己的计划，因为执行别人的计划跟执行属于自己的计划是不一样的，不管他们的计划有多好，这都不是你的计划，除非你完完全全赞同他们的计划。拥有自己的计划是指，要么这个计划是你制订的，你有绝对的决定权；要么你觉得这个计划非常完美，你想不出比这更好的计划了。如果这个计划中的某些部分不属于你，也就是说你不赞同这些部分，那么你成功的机会就会减小。

如果你没有所有权，会出现什么情况？下面的图示展示的是拥有所有权和没有所有权的区别以及最可能出现的结果。一旦你没有所有权，“黑猩猩”通常会扰乱计划，减少你成功的机会。



制订计划并且拥有所有权需要有条不紊地进行

第三个方面是责任

在CORE准则中，R指的是责任和义务。有自己的计划，是迈向成功的一大步。如果这个计划翔实缜密，那么剩下的就是执行了。执行计划要求你有责任感并且要自律。这一点很多人都做不到，因为他们的“黑猩猩”开始感情用事，导致他们没法自律，也阻止他们做他们应该去做的事情。做到有条不紊很容易。很多学生会说，他们很擅长在考试之前制订一个复习计划，这个复习计划涵盖各种细节，包括怎么复习以及何时学习。但是，很多人自律性不强，无法实施这个计划。每一周，他们都调整复习计划表，直到最后，他们把要做的功课压缩到几天甚至几个小时来完成。这里，责任意味着你要管理你的“黑猩猩”和它的感觉，不要找借口，要完成你的工作。

如果你要对你的计划负责，你就要尽心尽力履行职责。如果我们向别人汇报我们这个计划的进展，我们成功的概率就会增加。这是决定成功的一个重要因素。一旦有了期限的限制和反馈要求，“黑猩猩”和“人”都感觉必须要去执行这个计划。一旦你担起责任，可能你需要负责的对象就是你自己，你要监督事情进展的过程；一旦事情偏离了最初的计划，你就能很快去干涉。所以，责任

感就是一般所说的负责。

主要观点

实施计划的时候要有责任感意味着我们要学会自律。

第四个方面是优秀

你的成功概率会增加，如果你：

- 仔细考虑后，决定要全身心投入。
- 有个计划，并且有绝对的所有权。
- 非常有责任感。

CORE准则的第四个方面是要设定一个高远的但是可以达到的目标，目的是为了增加你成功的概率。做任何事情，你都要竭尽全力。你不可能尽了全力之后还说自己没有做好，这是毫无逻辑可言的。只要你尽力了，即使犯了一些错误，或者有一些无意造成的小过失，你还是最棒的。接受这个原则非常重要。

如果你给自己定下一个目标，但是实现不了，那时你就会泄气，觉得自己很失败。这个结果是你自找的。你自己给自己定了个目标，要达到某个优秀的阶段，这样没有错，但是这会给你的“黑猩猩”带来严重影响。你想变得优秀，但它处理不了你的这个要求，一旦你失败了，它也应付不了这种挫败感。

我们还有另外一个选择。你可以争取实现个人成就，只要你尽力就行，不要管其他的标准。个人成就是能实现的。可能你对自己达到的这个标准还不满意，但是，至少你可以问心无愧地说你已经尽了自己最大的努力，“黑猩猩”很可能会接受这一点（在“自信卫星”那一章，我们将会详细阐述这个概念）。

主要观点

个人成就的意思就是你要尽自己最大的努力。

胡萝卜卫星



几个关键点：

- 胡萝卜不加大棒。
- 识别大棒。
- 胡萝卜的种类。

胡萝卜不加大棒

大家都知道“驴子拉车”这个故事。用大棒或者胡萝卜就能驱使驴子去拉车。驴、“人”还有“黑猩猩”都不喜欢惩罚（大棒），但是喜欢奖励（胡萝卜）。用大棒打“人”或者“黑猩猩”会有效，但是，它们会生气反抗，因此就不会好好表现。“黑猩猩”喜欢胡萝卜，但是这些胡萝卜要足够大才能吸引“黑猩猩”，否则它们不愿意干活。

假设我们在丛林中，来看看黑猩猩米奇如何计划当上领头的黑猩猩。现在是在丛林中，所以丛林法则可以发挥它的作用。它大喊大叫，挥舞着棍子，不停地敲击地面。只要有黑猩猩靠近，就会被它的棍子和拳头伤着。如果米奇成了头儿，只要有其他黑猩猩做出出格的事，它就会行使自己的权利，狠狠地惩罚这只黑猩猩；如果它没当成头儿，它就会躲起来，表现得很低调，再等待下一次机会。

不难想象，这个场景也可以转移到办公室里或者任何其他的工作地点。这种情况大家都很熟悉。假设一个人想要实现自己的抱负，他用武力、威胁

以及控制他人的手段以达到自己的目的。一旦这个人成为老板，他就会执行自己的原则，对员工极其严苛，他的员工也不会反抗，只会更加卖力地工作。

幸好还有其他的选择。

在人类社会，我们没有大棒。在这里，一个理想的领导者应该带领团队一起发展并鼓励团队成员。这是建立在这样一个准则的基础上的：每个人都尽了自己最大的努力，如果他们失败了，这意味着他们需要更多的支持、引导和激励。和惩罚相比，人们更希望得到鼓励、支持和奖励。当然，每个人都要达到一定的标准，需要设定一些准则，达不到的话，要承担一定的后果，每个人都要清楚这点。如果某个人在别人的全力支持下，已经尽了自己最大的努力，但还是没有达到标准，那他能够承担这个后果，尽管结果不尽如人意，可他不用受惩罚。在人类社会中没有大棒政策，有的只是设定标准和没有达到标准的后果，成年人会学着应对这些。



“黑猩猩”使用暴力、威胁和大棒政策，“人”提倡的是同情、鼓励、胡萝卜以及承担相应后果

所以，这个体制就是要设定标准，用胡萝卜达到这个标准。如果你得到了各个方面的帮助，还是达不到标准，那你就要承担相应的后果了。很明显，如果有人非常懒惰，他们肯定达不到设定的标准，那就要自己承担后果了。

主要观点

在文明社会，胡萝卜、标准和后果取代了大棒。

那么，为什么胡萝卜卫星对成功行星而言是个非常重要的稳定物呢？你的“黑猩猩”用暴力解决问题，这样它的状态一切良好，但是，它可能会给

你带来巨大的精神伤害。每天，别人的“黑猩猩”都给我们造成痛苦，甚至我们自己的“黑猩猩”也给我们制造痛苦。如果得到别人的认可和欣赏，或者得到其他方式的赞赏，“人”就会处于最佳状态。“人”喜欢有所成就，有所建树；“黑猩猩”喜欢得到团队中其他人的赞赏，喜欢成为团队中的一员。所以，要表现出最佳状态，你就要确保你能得到足够多的胡萝卜！

胡萝卜的种类

种类繁多

胡萝卜的种类多种多样，你要确保你可以尝试所有种类的胡萝卜。每个人都要弄清楚自己最喜欢哪种胡萝卜，然后确保自己能得到这种胡萝卜。寻找你自己的胡萝卜吧！

奖励

物质奖励有很多，例如足球比赛的门票，新衣服，巧克力，外出用餐，一辆车。任何奖励都会让人开心。把奖励和你要做的工作挂钩，这是管理“黑猩猩”的好办法。奖励的诱惑不仅能激励“黑猩猩”，而且能让“人”全心投入工作中。

庆祝

人需要经常回顾过去，庆祝自己已有的成就。反思你的辛勤劳动和付出的努力能增加你成功的机

会。意识到这点，并为自己所做的或者准备去做的事情感到自豪，这对你和你的“黑猩猩”而言意义重大。

认可

很多人都不需要别人的认可，他们对自己很满意。但是，我们的“黑猩猩”需要合适的人给予的认可，如果没有得到这种认可，它们就会变得尖刻、愤怒、难过。弄清楚你希望谁来赞赏你并给你认可，争取得到他们的认可，也让他们明白他们的认可对你而言非常重要。这是一种照顾并且培育你的“黑猩猩”的非常理性的方式。

鼓励

你的“黑猩猩”需要时不时地得到鼓励，这个要求其实合情合理。当“黑猩猩”需要的时候，鼓励就是一根胡萝卜，能给你的“黑猩猩”带来很多美好的感觉。记住，你身边的人并不是读心专家，他们不知道你脑子里在想什么。你要告诉他们你需要鼓励。有时候，我们都忘记鼓励他人了。当你实现了某个目标，这个目标给你带来的好处就是最大的鼓励之一。

支持

对的人给予的支持会让人士气大振。团队成员团结一致支持沮丧的“黑猩猩”或者“人”就是一

根受大家喜爱的胡萝卜。不要害怕寻求支持和帮助。我们需要团队的原因之一就是需要他们的帮助和支持。不要傻到拒绝别人的帮助和支持。这样一点也不明智，而且非常愚蠢！这样做不是独立的表现，而是固执的表现。如果你的一个朋友遇到麻烦了，你会毫不犹豫地去帮助他（她）。当你需要帮助的时候，不要剥夺你的朋友向你表达他们对你的关心和帮助的机会。

识别大棒

典型的大棒

任何形式的威胁、惩罚或者攻击都是大棒。大棒既指身体上的惩罚也指心理上的负面感受。

跟自己过不去

在你自己身上使用大棒政策比别人惩罚你带来的危害更大。自己惩罚自己只能带来伤害，没有积极效果，而且这是你自找的。你完全没有必要这么做。问问自己，这么做有什么好处？这是你想要对待自己的方式吗？你可以选择更客观地对待事情，看看你能如何提高自己，或者就微笑着接受你目前的状态。惩罚自己也于事无补。你要放松并鼓励自己。

内疚、责备和后悔

大棒还以内疚、责备和后悔的形式出现。出现

这些情感是有缘由的，它让我们知道我们什么时候犯错误了，我们应该尽自己最大的努力弥补过失，然后从失误中获取经验教训。但是，一旦我们意识到这点，并尽力表现出悔恨，做出一些补救措施的时候，这些效果就没有了。这些负面的情绪就变成了一根大棒，我们用这根大棒惩罚自己，结果可想而知。内疚、责备和悔恨是一根可怕的大棒，它能摧毁任何幸福的机会以及任何有意义的人生。这些负面情绪还会让你自怨自艾，让你丧失生活的勇气。如果你用这些负面情绪对付自己，仔细考虑一下自己的行为，要弄清楚这些负面情绪会带来什么样的后果。

虐待提醒大棒

还有另一种更可怕的大棒，那就是，某人做了错事，而且已经表现出悔恨和改过之心了，但是别人总是反复提醒他（她）之前的不当行为。这是挥舞大棒的人导致的一种被动的挑衅，这属于虐待。

总结

- **明确你对成功的定义并坚持自己的看法。**
- **适当的时候戴上王冠。**
- **如果王冠是戴在别人的头上，你要表示敬意。**
- **CORE准则中，担当原则是最重要的。**
- **掌控自己的人生，对自己的人生负责。**

- 追求个人成就。
- 种植尽可能多的胡萝卜，避免大棒的影响。

推荐练习

做好充分准备才能成功

失败是成功之母

回顾一下过去你没有完成，但是将来可能还会去做的事情。把自己放到“担当屏幕”中，回答所有的问题，然后制订属于自己的计划并且在执行计划的过程中担负起责任。试着实施这一章所说的所有建议，然后重点执行对你有用的那些建议。

成功行星

如何为成功制订计划

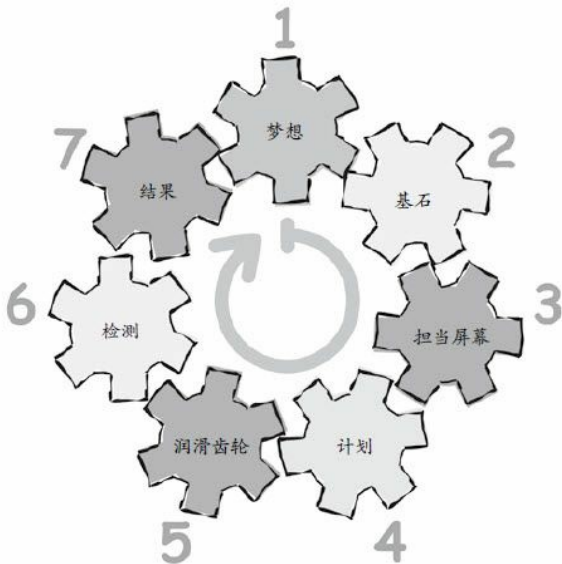


梦想机器—获得成功的一个计划

没有计划也能获得成功。但是，有一套系统化的计划能增加你成功的机会，也让你知道你已经尽全力去实现自己的梦想了，至少你可以笑对结果。记住，生活不是公平的，即使你方方面面都做得很

好，你也不一定会成功。

梦想机器是一种系统化的方式，如果你有一个明确的梦想，它能帮助你最大限度地提高你成功的机会。我在很多不同的情况下使用这种模式，而且用这种模式帮助很多不同领域的职业人员实现了他们的梦想。这个机器包含了围绕行星运转的起稳定作用的卫星的某些方面，它有七个齿轮，每个齿轮带着你转向下一个齿轮，转过七个齿轮之后你就会实现自己的梦想！



在你开始转动齿轮之前，请记住，计划这场旅行的是两个你：你和你的“黑猩猩”。所以，你制订计划的时候要考虑到你的“黑猩猩”。“黑猩猩”有自己的需求，例如，它需要慰藉和奖励，这

样才能保证它不捣乱。如果没有“黑猩猩”的干涉，你一定会很成功。如果你考虑“黑猩猩”的感受，它不仅不会捣乱，甚至会帮助你获得成功。如果你把你的“黑猩猩”当小孩子对待，知道它定力不足，很容易分心，没有自律性，无组织性，总是要奖励，那么你就不会犯很大的错误！

齿轮1



梦想和目标的不同之处

梦想机器将“梦想”和“目标”做了明确的区分。如果你理解了它们的不同，并且能够明确自己的梦想是什么，这个时候你就可以行动了。

梦想是你希望可以实现的，但是它并不完全受你控制。梦想的实现还受其他外部因素的影响，你也不能保证它就一定会实现。梦想只是个希望。

目标是你设定的，是可以实现的，因为你能控制。目标能够增加梦想实现的概率。

以下是关于梦想的一些例子，还有起促进作用的目标。你可以思考一下，然后在这个基础上再加一些目标。

梦想—希望你爱的人能爱你

起促进作用的目标：

- 问他们，什么事让他们开心（然后为他们做这些事情）。

- 问他们，什么事让他们不开心（然后避免做这些事情）。

- 用真诚的微笑和他们打招呼。

- 保持开心快乐的心情，鼓励他人。

- 告诉他们你最欣赏他们什么。

- 尊重他们的个人空间，尊重他们自身。

梦想—想要赢一场比赛

起促进作用的目标：

- 经常训练。

- 良好的饮食习惯。

- 正确的精神状态。

梦想—想要成为一个自信的人

（注意：你不能保证任何时候都很自信，因为保持自信需要技巧，而且由于要管理“黑猩猩”，

变数很多)

起促进作用的目标：

●花时间去了解你的“黑猩猩” 什么时候处于活跃期。

●花时间在自信这个方面管理“黑猩猩”。

梦想—想要有好的睡眠

(注意：你不能保证你一直能有好的睡眠，因为你的生物钟可能会出问题，而且一些外部因素可能会把你吵醒)

起促进作用的目标：

●学习并采用睡眠保健法。

●了解你需要什么样的睡眠，并且对自己需要的这种睡眠有现实的了解。

梦想—希望面试的时候被录用

(注意：你能否找到工作取决于用人单位需要什么样的人以及是否有更好的应试者)

起促进作用的目标：

●面试之前好好准备。

●确保你了解这份工作。

●着装得体。

●训练面试技巧。

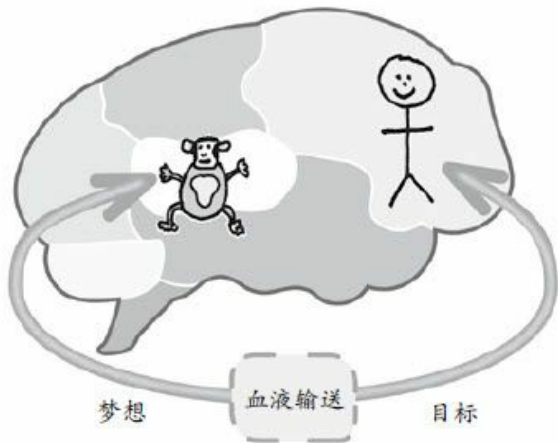
主要观点

目标要切合实际并且能够达到。

为什么分清梦想和目标非常重要

一旦大脑意识到它不能完全掌控局面的时候，它就把血液输送给“黑猩猩”。这会导致不安的情绪，你会感觉到威胁，这个时候“黑猩猩”就控制了你的思维，制订计划的权利就转移给“黑猩猩”了。但是，如果大脑意识到它能完全掌控局面，“黑猩猩”就处于放松状态，大脑就把血液输送给“人”。这样的结果是，人感觉到镇定，觉得有机会了。“人”处于思考中，而且“人”制订计划。

不要把梦想当成目标，这样会激怒你的“黑猩猩”。你要把梦想看成一种可能性，而且要明白它不一定会实现。这就像掷骰子一样，你说你能掷双六，如果结果不是这样你就会失落。如果你明白，掷骰子得到的结果是千变万化的，那么不管掷出什么样的结果，你都会笑着面对。如果你实现了所有目标，这些目标能够增加你实现梦想的机会，那么你就应该开心，因为你已经尽了自己最大的努力。



以星星而不是卫星为目标

心理研究表明，如果我们想要增加成功的机会，我们就要有远大的梦想，设定具有挑战性的目标。不要把卫星当成目标，你的目标应该是星星。你明白，只要努力，你就可以实现卫星这个目标。星星也是个目标，你要付出很多努力才有可能实现，实现这个目标会让你感觉特别棒。如果你的目

标是卫星，你的“黑猩猩”就会沾沾自喜；但是如果你的目标是星星，你的“黑猩猩”和“人”会付出很多努力投入其中，这么大的挑战也会让它们激动。所以，确保你的梦想能让你激动，这样你就更可能实现梦想，如果你没有摘到星星，你起码还能到达卫星那里！

针对齿轮1，你的任务是一梦想
明确你的梦想是什么。

齿轮2



基石，指的是你的梦想最终能否实现是建立在这些基石的基础上的。举个例子，如果你想参加一个比赛，你的速度、体重和每周跑多少米就是三块基石。可能还有更多的基石，你要试着找到它们，这点很重要。



梦想是建立在基石的基础上的

你可以在每一块基石上定一个你能实现的目标。所以，举个例子，你的体重可以控制在某个范围内，减少多少公斤或者增加多少公斤都是可以实现的。这些具体的目标都在你的控制范围之内，如

果你实现这些目标，你的梦想实现的可能性就更大一些。把目标分成两种，一种是你正在努力去实现的某个目标（目标任务）；一种是你已经达到的目标，你很满意这种状态，而且一直保持现状（维持已经达到的目标）。

“基石”
有两种类
型的目标

维持已经达
到的目标

目标任务

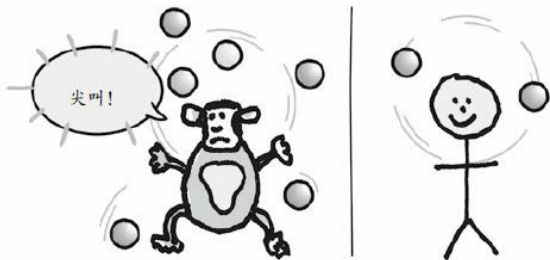
所以，你目前可能正达到了你满意的体重，希望保持下去，或者你一直在减肥，朝着目标努力。瞄准目标努力能让你感觉你一直在进步。你最好在某个特定的时期选择一到两个可以努力去实现的目标，基石上的其他目标都要努力去维持。你也不希

望把精力花费到不同方面，你需要在一段时期集中注意力做一件事并完成这件事。如果你把精力投入到很多事情上，你失败的可能性就会增加。

主要观点

你要完成的任务量越小，做好这些事情并获得成功的概率就越大。

一旦你的目标任务完成了，你就可以把这个目标任务转换成需要维持的已经达到的目标，然后选择另一个正在维持的目标，把它当成目标任务，再努力去实现。



集中注意力完成一到两个目标，并实现它们

针对齿轮2，你的任务是一基石

- 列出能促进你实现梦想的基石。
- 给每一块基石上定下一个可以实现的目标。

- 把目标分为可以维持的已经实现的目标和目标任务。

- 为目标任务制定新的标准和时间期限，继续努力去实现它们。

齿轮3



在CORE卫星那一部分，我们就已经谈到担当屏幕这个问题。我们会使用那个部分的相关问题来帮助你完成你的下一个任务。担当屏幕要求你能确保你知道梦想的实现需要哪些因素，用现实的态度对待它们，并且好好做准备。



作好准备

记住，你的“黑猩猩”会参与到计划中。之前要考虑到这点，要想想哪些事情可能会让“黑猩猩”烦恼。仔细考虑一下，“黑猩猩”会用哪些借口来阻止你获得进步。考虑之后，写出你想要应对这些问题的策略，如果出现问题的话，你就可以使用这些策略，这样做才是事半功倍。

针对齿轮3，你的任务是一担当屏幕

- 列出对梦想的实现起作用的几个因素——必要的、重要的和可有可无的需要。
- 列出可能会阻碍你实现梦想的难关、障碍和隐患，然后制订计划应对这些问题。

齿轮4



亚伯拉罕·林肯曾经说过：“如果给你八个小时的时间去砍倒一棵树，那就先花六个小时的时间磨快你的斧头。”

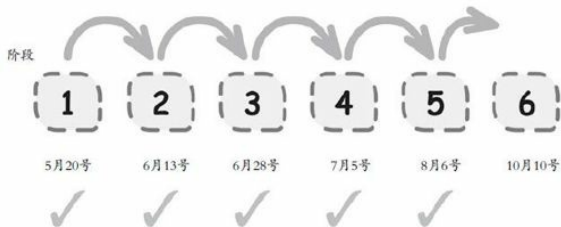
主要观点

你的计划准备得越充分，你成功的机会就越大。

现在你已经有了基石，而且非常清楚你需要在哪些方面努力，这个时候你就需要一个符合实际的

计划来帮助你实现梦想。这个计划必须要在你能完成的时间内实现。

你最好以你的目标为基础，制订一些阶段性的计划，这样你才能知道在你前进的过程中取得了多大的进步。要明确每一个目标，这样你才能看到自己的进步。每一个阶段的时间跨度要合理，要符合实际，这样才能表明在这些特定的时间内你想达到什么样的水平。你要现实一点，抱有不切实际的幻想终究会导致失败，也会给你带来不必要的失落。



制订阶段性的计划效果比较显著

针对齿轮4，你的任务是一计划

- 制订阶段性的计划，定下可以实现的目标。
- 每个阶段和每个目标的实现都要有一定的时间限制。
- 选择两个目标任务，努力去完成它们。

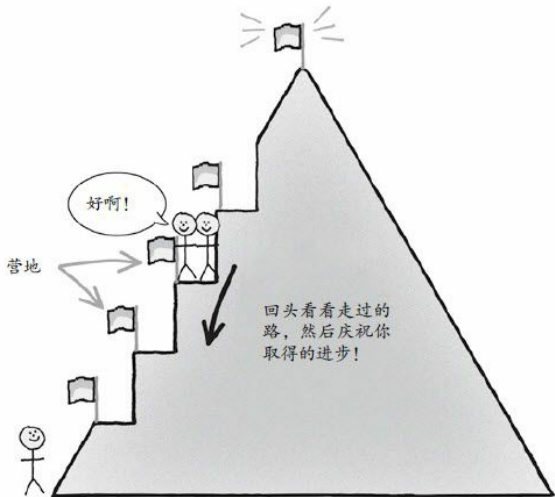
齿轮5



如果从事某件事让你开心，让你劲头儿十足并愿意一直坚持做下去，那就一直做下去吧！因为你不需要刻意去表现得开心，做这些事情就能给你带来开心快乐的心情。

爬山

你可以把你通往成功的旅途看作是爬山。如果你想象着你的梦想是爬上山顶，那么你就要脚踏实地，在爬山的途中扎营，然后实现登上山顶的计划。先达到每一个营地，然后爬上去，这些营地就相当于你这个计划的每个阶段。做到以下这些方面，你爬上山顶的概率将会大大增加。



爬山

每到达一个营地（目标），你都要庆祝一下

实现了每个阶段的目标之后，你要认可自己的进步并奖励自己，这点非常重要（当然，你没必要喝酒庆祝）。



用图表或者一目了然的笔记来记录你通往成功之路的点点滴滴，这样你就能看到自己的进步

记录你实现目标任务的过程，用这个记录表来评价你的进步，这点很重要。把这个记录表贴在墙上，让你随时能看到，这样有助于提醒你的“黑猩猩”你现在正在干什么。“黑猩猩”喜欢赢，而且想要知道事情的进展。从心理学的角度来说，在贴在墙上的图表和曲线图上或者笔记本上看到你的进步对你的影响力是巨大的。举个例子，如果你想要减肥，你就可以在冰箱上贴一个图表来展示每天的成就。



我喜欢！
我们再接再厉！



起激励作用的提醒物作用也很大，例如墙上的海报或者给你的留言。这会阻止“黑猩猩”掌控你。



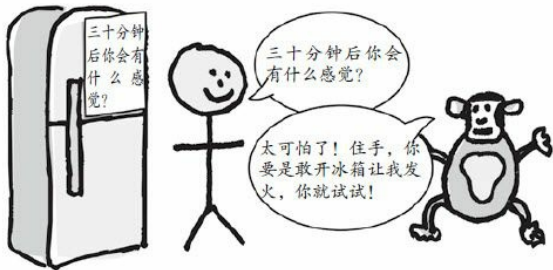
赶紧的，什么
也别想，先吃
再说！



三十分钟
后你会有
什么感觉？



这倒是提醒
了我。



- 一旦你达到了某个营地，记得要经常回头看，看你已经爬了多远；不要总是盯着山顶看，因为这会让你泄气。

- 如果你想向上看，那就只盯着下一个营地看。如果可能的话，和朋友一起去爬山。

- 如果朋友不能陪你一起爬山，你达到某个营地的时候至少要让他们知道，这样他们就能和你一起分享成功的喜悦了。

一旦你开始做某件事情，它就不会像你一开始想的那么糟糕，往前迈一小步能激励你继续前进。举个例子，假设你家里有点乱，你准备整理。这个任务非常艰巨，“黑猩猩”在家里环顾一周，发现这个任务对它而言就是要去爬一座大山。然

后，“黑猩猩”就进入僵硬模式，找各种借口不干活，直接说“这个活儿太多了”或者“我不想劳神干这件事”。这个任务吓到了“黑猩猩”。

这个时候“人”就可以建立起一个营地，对“黑猩猩”说：“我们只要整理这个房子的一小块地方就行，或者就一间房间，甚至就是一块桌子那么小的地方。”要确保任务很小而且在短时间内可以完成。你的“黑猩猩”会很乐意这么做，因为任务小，完成得就快，结果也是立竿见影的，“黑猩猩”喜欢即刻的满足感。

这个时候不要环顾四周，想着还有很多事情要做（这就像往山顶上看一样），这样会让你丧失动力的。你应该开心，为自己庆祝，因为你已经迈出了第一步，现在你要做的就是确立下一个将要到达的营地。把打扫房间这个任务分成不同的小任务，每个任务完成的时候都庆祝一下。可能你并不会完成全部的任务，但是起码你已经进步了。记住，取得部分成功比没有成功要好得多。

学习也是一样，当你看到还有很多作业要完成的时候，感觉就像要去爬一座山。这个时候，在你还没打开书本或者刚坐到电脑前面的时候，“黑猩猩”想方设法让你分神，使用各种借口阻碍你学习，还故意让你感到疲惫，总之，它用各种方式来

阻止你学习。简单来说，“黑猩猩”有这种反应主要是因为“黑猩猩”盯着山顶看，山的高度让它却步，它知道要爬上山顶绝非易事。所以，你要确定一个比较容易到达的营地作为目标。举个例子，不要说“今晚我要学习三个小时”，这对任何“黑猩猩”来说都是个艰巨的任务；你要这么说，“每天我要学习十五分钟，然后就休息。如果十五分钟之后我决定继续学习，我就会继续，如果我不想继续的话，学习了十五分钟总比什么都没干强。”每天学习十五分钟，到最后会有很大的收获。每天学习十五分钟，这个要求并不过分，几乎每个“黑猩猩”都会赞同，而且立刻行动。每天晚上都要严格保证这点学习时间，不能松懈，这点非常重要。如果你觉得十五分钟太长了，那就把时间缩短为十分钟！但是，不要反其道行之，想着每天学习一个小时，因为“黑猩猩”会觉得这个时间太久了，它不愿意一次性学习一个小时。这样反而又会让你丧失信心。在众多的计划和策略中，你要弄清楚哪个计划和策略对你起作用。

这些建议都是“黑猩猩”喜欢的，但是，你要弄清楚你的“黑猩猩”所能忍受的是什麼，而且要知道它们会对你的计划作出什么样的反应。你要经常和你的“黑猩猩”商量你的计划！不要忘了，当

你完成十五分钟的学习任务的时候，你要庆祝一下，或者拍拍自己的背，鼓励一下自己。

针对齿轮5，你的任务是一润滑齿轮

- 在你开始行动之前，为每一个将要达到的目标和要到达的阶段制定奖励措施，例如奖赏和庆祝。

- 把你的每一次进步都记录下来，并用一目了然的方式展示出来，把它放在显眼的地方。

- 用提醒物或者对你有激励作用的东西，例如海报和笔记，来激励“黑猩猩”，让它处于良好的运转状态。

- 和你的朋友一起分享你的旅程，要么和他们一起爬山，和你一起投入到这个旅途中，要么让他们做你的后盾鼓励你。

齿轮6



检测齿轮指的是观察你为梦想奋斗的这个过程，检查这个进程是否偏离正轨。在检测齿轮这个环节里，你能观察到哪个方面运转良好，哪个方面出现了问题。然后你就能让正在运作的这个部分保持良好运转，检查出现问题的部分，找到问题的所在，然后对症下药。你可以检查一下目标任务，看它们是否已经达到你想要的水平了，然后把它们转换成需要维持的目标。之后你就可以选择其他需要维持的目标，把它们转换成目标任务，努力去实现。

检测你在实行自己的计划的时候是否取得了进步就像拿着一面镜子，诚实面对自己。这个检测过程如果有朋友的参加就更好了，但这个朋友的观点必须能得到你的认可，而且他（她）一定要是个对你实话实说的人，即使忠言逆耳，你也要听。



有人能听你倾诉，给你建议是促使你成功的关键

重新考量一下你的目标，看看它们是否还是你想要实现的那个目标；如果不是，是否需要改变你的目标。如果你的目标很难实现，而且对你的幸福和健康造成了负面的影响，你也找不到解决的办法，那么就向别人求助或者改变你的目标。意识到你已经偏离了目标然后妥善处理是需要技巧的。检测这个过程需要你保持积极向上的心态，同时还要抱着现实的态度。不要消极地看待这个检测过程。这个过程能帮助你决定是否需要作出改变。完美的检测过程需要你在思维上和对原计划都保持灵活变动的态度，这是关键所在。

成功的思维

成功的思维建立在灵活变动的思维基础上。成功人士解决问题的时候倾向于用“人”来思考：“我已经做过的事情以及我正在做的事情是导致这个问题出现的原因吗？”然后他们会问：“为了解决这个问题，我应该怎样去改变我的行为方式和思想？”他们审视了自己一番，考虑自己能改变什么，然后再考虑这个问题的出现是否受到了环境的影响。他们就会问：“我该做点什么来改变这种情形呢？改变这状况也许会有助于问题的解决。”然后他们就试着改变这种情形，之后把目光转向其他人，问：“其他人是不是导致这个问题出现的原因呢？我该做点什么来帮助他们呢？”

自己 第一
环境 第二
别人 第三



“人”

他人 第一
环境 第二
自己 第三



“黑猩猩”

解剖问题



“人”的思维

→ 是我的原因吗？

然后

→ 是环境导致的吗？

然后

→ 是别人的原因吗？



“黑猩猩”
的思维

→ 是别人导致的！

然后

→ 一定是环境
影响的！

然后

→ 不可能是我的原因！

找到问题的根源

不是非常成功的人倾向于让他们的“黑猩猩”来思考并且去解决问题。这种思维就是感性思维了，具体的模式如下。

首先，“黑猩猩”从别人那里开始找原因：“别人是如何导致这个问题的出现的？我怎样才能确定他们是否知道自己错了呢？”然后它又想：“外部的环境因素如何导致了这个问题的出现？为什么这么不公平？”最后它才会试着去解决问题。事后，“黑猩猩”可能会，也可能不会去想自己是否也是导致这个问题出现的原因之一。如果它想到了这个方面，它总是会为自己开脱，把责任和过错都推到别人身上或者归咎于外部环境因素。“黑猩猩”总是会重新勾勒画面，下文将会描述这个方面。

重新勾勒画面

“黑猩猩”分析具体情况的时候总是会回顾之前的情况，重新描述已经发生的事情，这样做是为

了让自己有个良好的形象，而且要声明它的初衷是好的。它还会解释它为什么会有那样的举动，极力为自己辩解，维护良好形象。“黑猩猩”的这种行为是保全自身的自私行为。

“黑猩猩”做出的让人无法接受的行为

找借口解释，让人觉得它的过错是可以理解的



重新勾勒



“黑猩猩” → 坏形象

黑猩猩 → 好形象

下面来看一个例子。

考试结果

让我们一起回到学生时代（假设你不在学校）。你参加了某一门课的考试，你觉得这门考试很难。考试结果非常令人失望。

“黑猩猩”这个时候就把责任推到别人身上：我们老师一点也不好，他没有完成教学大纲的任务；他没有好好管理班级；其他学生总是捣乱，让我没办法学习；我的父母都没有给我提供学习上的帮助，等等。责怪其他人之后，它又开始把问题归

咎于客观环境：那年的考试比往年都难，没有一个人拿到高分；这场考试和之前的考试差异太大了；在考试之前几个月我们搬家了，所以我的学习环境特别差，等等。最终，为了保全自身，“黑猩猩”为自己开脱，摆脱所有的责任：每天我要走好几公里去上学，我一整天都感觉好累；在考试过程中我的宠物猪死掉了，我心情极差；这样的教学方式不适合我；如果我想得到“A”的话，我会得到的，但是我并没想着得到“A”，我更喜欢做其他的事情。

这些原因中的部分原可能并不是借口而是事实；但是，这些原因不大可能会阻止我们考试得“A”。

现在来看看“人”是怎样来处理这种情况的。“人”从自身找原因，可能会说，“我对自己的考试结果很失望，但是我已经尽了最大的努力了。”或者它可能会说，“这是我自己的错，因为我没有进行系统的复习，自律性也不强，这样肯定不会取得好的结果。”“人”可能也会表明考试结果不理想也有环境因素和他人的因素，但是，“人”已经表明了导致这个结果的真正原因，它明白是自己导致了这样的结果。

想想你是如何应对失望和挫折的。出现挫折的

时候，有责任感的人都会首先从自身找原因，这样的人更可能找到问题出现的根源，然后改进。总是把责任归咎于他人和外部环境的这些人很少能有所提高，也不会从他们的错误中吸取经验教训。

关于这种处理方式，还有另一点需要指出来。如果我们在这场考试中表现突出，连我们自己都很惊讶，这样的话又会导致什么样的结果？“黑猩猩”会把这次的成功都当成它自己的功劳，完全颠倒思维方式。这个时候，“黑猩猩”就会说，功劳首先是“我”的，然后再考虑外部环境，最后是别人。“黑猩猩”经常只考虑到自己，其他的都不考虑！另一方面，这个时候“人”也经常颠倒它的思维方式，它先是承认并感谢他人为它的成功作出的贡献，然后考虑到外部环境的因素，最后才谦虚地为自己的成就感到自豪。

我们应对生活中的成功和失败或者挫折和失落的方式已经成为一种习惯，这种方式要么是“小妖精”，要么是“自动驾驶仪”。审视自己的思维方式，考虑一下，这种方式是否需要改变。

归因错误法

最后，在这个问题上还有最后一点要强调。如果别人参加这场考试，而且考得特别差，我们的“黑猩猩”肯定马上指出来，说这都是他们自己

的过错。和我们自己失败的时候相比，“黑猩猩”的反应可完全不一样。“黑猩猩”是这么想的：“如果我自己犯了错误和过失，肯定是有原因的。别人应该要理解，我本身没有错。”但是，如果其他人犯了同样的错误和过失，“黑猩猩”就会这么想：“这是他们自己的错，他们自己要承担后果。”换句话说，一旦我们自己犯错，我们的“黑猩猩”就给我们找借口，但是别人犯了和我们一样的错误时，“黑猩猩”就会责怪他们。

使用归因错误法是个习得的习惯，所以，在很多人的“计算机”里都能找到另一个“小妖精”。如果你能识别这个“小妖精”，要马上移除它，用“自动驾驶仪”取代它，这个“自动驾驶仪”不能偏袒你，要偏袒别人。

总之，当我们回顾已经发生的事情时，就会重新勾勒画面，这样是为了确保我们以良好的形象示人。我们这样做的时候，总是倾向于只听我们想听的事情，只看我们想看的画面，只回忆我们想回忆的点点滴滴。我们对事情的回忆被扭曲了，不可能是全部的事实。我们讲故事的时候通常会添油加醋，直到我们觉得“好”的时候为止。重新勾勒画面面对他人以及我们和他人的关系影响重大。重新勾勒画面会减少我们学习的机会，从而减少我们成功

的机会。

打开天窗说亮话，假设自己正在法庭上发言

有时候我们需要说实话，看看到底发生了什么事情。如果你想知道你的工作效率是不是很高，就坐下来，拿出一张纸，假装你在法庭上要发言，你要把事情的来龙去脉全部清清楚楚地表达出来。列出所有的证据（没有感觉或者“可能性”，只有事实），对你有利或者不利的证据都要列出来，而且要说明为什么这些证据对你有利或者不利。这是个很有趣的练习，它能帮助你发现事实真相！这个练习不仅仅适用于成功和检测这个领域，还适用于很多其他领域，非常有用。但是，不幸的是，法庭可能会判你有罪，这就要求你作出一些改变了！

针对齿轮6，你的任务是一检测

- 找一个你可以倾诉的人。
- 定期检查你的目标是否现实，如果你需要改变它们，你就要灵活应对。
- 确保你使用的是“人”的思维方式，而不是“黑猩猩”的思维。
- 确保解决问题的是“人”。
- 不要重新勾勒画面欺骗自己。
- 打开天窗说亮话，假设自己正在法庭上发言。

齿轮7



在你追求梦想的这段旅途中，一帆风顺与波折坎坷并存，这是必然的。为了取得最大的进步，制订计划应对不同的结果会非常有用。下面我们来看三种不同的结果，看看你如何应对这些结果或者如何看待它们。这三种不同的结果分别是成功、部分成功和失败。

成功

很明显，成功是件好事，也是我们想要的，但是在某件事情上取得成功之后，你要对某些隐患倍加小心。

第一个危险是自满。我们取得成就的时候，“黑猩猩”很快就会忘记我们应该要为成功作出什么样的努力。所以，通常情况下，人成功之后就不会继续取得成功了，因为他们没有继续去为成

功付出应有的努力。有自满的倾向的时候你要谨慎对待。如果我们过分自信而且开始变得自欺欺人，这就是自满的表现。成功都是靠努力奋斗得来的，很少有捷径可以走。

成功也能导致恐惧和害怕：害怕不能再次获得你已经取得的成就，害怕事情会出什么差错。一直处于这种害怕的情绪中一点用都没有，集中精力做你需要做的事情才能解决问题！这个时候，“管理黑猩猩”是当务之急。有一点很重要，你要分别看待每一件事，记住，你是从一个水平向另一个水平上过渡，完成一件事之后再去完成另一件事。不要让你的“黑猩猩”把你过去的成就和将来将要取得的成就作对比，因为这样的对比会让你有所期待，期待将来能有更高的成就，这会给你带来焦虑。在每一个新的情况下，你要做的就是去尽自己最大的努力，把自己最大的能力发挥出来。这样，结果自然不会很差。

成功之后，很多人会遇到这样一个常见的问题，那就是情绪低落，沮丧郁闷。为了实现目标，你会投入很多的时间和精力，成功之后，一切归于平淡，生活没有了中心，没有了目标，这样难免会让人感觉失落。这种经历很正常，这个时候你的大脑需要时间休息，需要从战斗状态中转换过来。不

同的人对成功的反应各不相同。如果你真的经历情绪低落期，你要告诉自己，这是正常的反应，而且要让自己好好休息，这样才会让你迅速恢复过来。所以，制订一个计划，确定你会如何应对成功以及如何庆祝你的成就，这点非常重要。当你一直在做的事情接近尾声的时候你要能拿出已经制订好的计划来应对可能出现的结果。确定另一个目标或者给自己一个奖励，这样通常会让“黑猩猩”很满意。这个时候，一定不要忽视你的“黑猩猩”的感受。

部分成功

我们的“黑猩猩”的想法不是黑就是白，没有折中的余地，儿童也总是这样。你的“人”还有大多数成年人都会看到灰色地带，看待成功也要用这种心态。如果你没有取得完满的成功，但是结果的某些方面是让人满意的，这个时候，你就可以庆祝自己获得了部分成功。但是，一开始确定的目标就是取得部分成功并不是件好事情，因为你的“黑猩猩”可能会表现出一副事不关己的态度，你的动力会慢慢消失。但是，一旦结果的某些方面是令人满意的，你就应该接受这种部分成功，不管这种成功有多么微不足道，它都值得你去庆祝。选择权在你手上，你可以选择庆祝部分成功，也可以作出另一种选择，那就是，认为这种结果就是失败，然后承

担这件事情给你带来的后果，尤其是情绪的失落。

失败

尝试着把失败或者挫折看成一种挑战。这是提升你自己的机会，也能提高你解决问题的能力。

当我们失败的时候，总是会觉得自己尊受到了打击，开始怀疑自己的价值。“黑猩猩”认为失败是件糟糕的事情，而且通常不会客观理性地应对这种结果。失败之后，“黑猩猩”总是认为自己毫无价值，一点用处都没有，而且认为失败就更证明了这一点；它觉得每个人都知道它没用，而且已经没有挽回的余地了。另一方面，“人”认为失败是相对的，有时候我们不会赢或者没有把事情办好，“人”把失败当成学习过程中的一个低谷。“人”接受这样的结果而且从容应对。所以，同一个人的大脑中会出现对失败的两种完全不同的理解。你会怎样应对这点？为什么有些人没有意识到这种冲突？

想要知道答案的话，你就要弄清楚自己把这次的失败看得有多重，这次的失败对你而言意味着什么。好好思考这一点可以帮助你找到答案。

主要观点

生命中任何事情的重要性都是由你自己决定的。

下面这个例子就能说明“黑猩猩”和“人”为什么会有不同的反应。我们大多数人都趁年轻去考驾照。年轻的时候，如果他（她）没通过驾考，这对他（她）的打击是致命性的。因为在某种程度上，驾考一次性通过会让人觉得非常有面子。但是，如果你向年长者讨教他们第一次驾考的经验，他们会告诉你，第一次驾考没通过根本不足挂齿，他们对这样的结果一笑而过。第一次驾考没通过只是件小事，这跟面子没什么关系，也许这些第一次驾考没通过的人驾驶技术会更棒！

可悲的是，形成某种观点需要时间，但是，如果你花了时间去获得你的人生观，你很快就能形成某种观点。看看自己能从失败和失落中学到什么，不要对失败耿耿于怀，这样才是客观地面对失败。

所以，为什么形成某种观点需要时间呢？你的“人”可能很快地就能从失败中恢复过来，但是你的“黑猩猩”却不行，你要接受这点。“黑猩猩”应对失败和损失有自己的一套方法，每个人都有这套方法，而且这种方法很有条理，大家都称这种方法为“悲痛反应”。通常情况下，失去亲人就会有悲痛反应。但是，遇到损失和任何能觉察的失败也会有这种反应。“黑猩猩”遇到让它情绪波动的事情或者一些难以接受的事情就会有这种反应，

这是它应对这些事情的方式。任何坏消息都可以被看作是悲痛反应。悲痛反应具有阶段性特征，遭受失败的时候，你的“黑猩猩”会度过全部或者大部分阶段。了解了这一点，至少你就会知道，失败的时候有一些反应是正常的情况，你可以通过这种反应“培育”你的“黑猩猩”。排斥这种反应是毫无用处的，你最好学会怎么去应对这种反应。

来自“黑猩猩”的正常的悲痛反应

简单来说，这些典型的阶段出现的顺序是随机的，但是一般情况下，它们的顺序是这样的：

- 否认——不接受已经发生的事情。
- 渴望——渴望这件事没有发生，渴望事情回到原来的状态。
- 讨价还价——想要改变发生的事情的结果。总是说“要是……就好了”或者“如果我这么做”（“黑猩猩”总是想要回到过去，改变已经发生的事情，但是“人”明白我们不能改变已经发生的事情）。
- 愤怒——除了愤怒还有沮丧和责备，我们还会做出某种解释来减轻事情给我们带来的痛苦。
- 崩溃——接受事实，面对现实，此时，绝望感、空虚感还有很多其他烦人的情绪涌上心头，这就是真正的悲伤了。

●整顿——你开始接受已经发生的事情，或者至少学着忍受，然后制订计划继续你的生活。

一段关系的结束也要经历同样的阶段。让你的“黑猩猩”经历这些阶段，这点很重要，否则你将陷入悲伤中不能自拔，而且悲伤的时间会比一般人要久。每个人的情况是不一样的，但是一般而言，经历这些阶段需要三个月的时间，恢复正常需要一年也许更长的时间，这取决于事件的严重程度和这件事对你的重要性。面对失败，你期望自己不会有情绪性的反应吗？这是不可能的。你要意识到自己可能会做出什么样的反应以及你如何应对自己的反应，这样对你有帮助。希望你可以分析挫折和失败，然后从失败中吸取经验教训继续前进。失败是生活中不可避免的一部分，面对失败，情绪低落、心情沮丧是非常正常的，这是人之常情。

针对齿轮7，你的任务是——结果

●成功是个相对的概念，要这样定义成功，在可能的情况下，获得局部成功也要庆祝。

●积极乐观地应对失败和挫折，把它们当成学习的机会，在学习中提升自己。

●试着提高自己客观应对事件的能力。

●如果你的“黑猩猩”悲伤难过，那就让它释放自己的情绪。悲伤难过是合情合理的情绪反应。

总结

- 梦想和目标之间是有区别的。
- 想要成功，你就需要制订计划，还要建立体系。
- 润滑齿轮会极大地增加成功的机会。
- 定期检查能帮助你一直保持处在正确的轨道上。
- 不管结果如何，学会从容应对，这是梦想计划中的一部分。

推荐练习

把这章的内容付诸实践

实现梦想

明确你的梦想是什么，花时间制订一个条理清楚的计划，就像这章描述的那样。最好是和朋友一起制订这个计划。做每一个齿轮要求的练习，一步一步来。当你开始实施这个计划的时候，要一直提醒自己，不要忘了你为什么要实现这个梦想，成功实现这个梦想对你的意义是什么。

幸福行星

如何快乐起来

幸福：

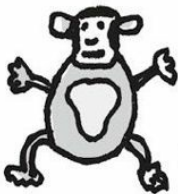


- 我们对幸福的定义是什么？
- 三种状态。
- 获得幸福。
- 获得幸福的方式。
- 幸福加速器。

幸福是一种选择。一直都处于幸福的光环中是不切实际的，我们总会遭遇逆境和挫折。人生总会经历波折，有起有落再正常不过，但是，你可以通过应对这些大起大落重新获得幸福。

我们对幸福的定义是什么

你要明确幸福对你而言意味着什么，因为幸福对不同的人有不同的意义。所以，首先你要花时间弄清楚你对幸福的定义，然后你才能知道你在为什么而努力。大脑处于紧张焦虑的状态会释放很多不同的化学物质，比它放松或者开心的时候释放的化学物质要多。所以，想要弄清楚什么是幸福吗？首先要明确三种不同的状态，这是最简单的方法。



积极的状态
为幸福加分

中立的状态
知道一切都好，
很欣慰满意

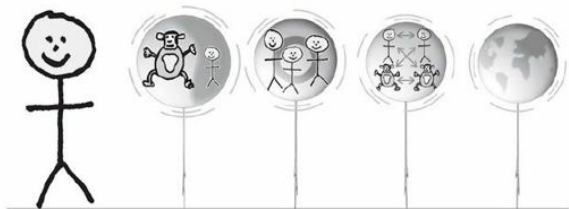


消极的状态
焦虑、担忧和担心

消除消极的状态

焦虑、担忧和担心是让你处于一种消极状态的主要原因。一般情况下，这是因为你没有让四个功能行星系统（被分离的行星、其他行星、相互连接的行星和真实世界的行星）良好地运转起来。这意味着你没有给“黑猩猩”和“人”提供它们需要的最基础的东西，拥有这些东西它们才能感觉到放松，才会满意。

所以，为了消除这种消极的心态，你需要正确地旋转这四个功能行星，让它们有条不紊地运转起来。事实上，我们总是会碰到某种程度上的功能紊乱，我们要尽可能地减少功能紊乱现象，要控制这种状况，这样我们才能继续前进，用我们的力量获得高品质的生活。



消除消极心态就像转盘子：你需要时刻盯着这些行星

关于这四个系统，我们需要关注以下几个方面。

- 识别、培育并管理你的“黑猩猩”。
 - 意识到有必要去照顾并发展你的“人”。
 - 拥有一个运转良好的“计算机”，里面有“自动驾驶仪”，没有“小妖精”，有个被控制的“小精灵”和深思熟虑过的“生命之石”。
 - 在你的世界里管理其他人。
 - 拥有一个起作用的团队。
 - 有效地交流。
 - 为你的“黑猩猩”建立一个人人都能友好相处的丛林。
 - 拥有一个真实世界的观点。
 - 能够应对紧急的和长期的压力。
- 确保你的“黑猩猩”和“人”的一些常见的身体上的和精神上的欲望和需求都能得到满足。以下是“黑猩猩”所需要的：
- 团队。
 - 性。
 - 食物。
 - 权利。
 - 自我。
 - 领地。

- 安全感。
- 好奇心。

“人”的需求不仅包括上述“黑猩猩”的这些常见的基本需求，还包括以下这些：

- 生活中的角色和生活的目的。
- 灵魂伴侣。
- 智力上的激励。

我们总是会时不时地陷入消极情绪中，这是正常的。要尽快解决这个问题，并且要知道一直处于这种消极状态并不正常，这才是秘诀所在。

中立的状态

这种状态指的是四个行星运转良好，你也很满意，但是这并不意味着你就很开心。对某些人来说，“满意”就是“幸福”，但是对大多数人来说，幸福的意义远不止这些。

积极的状态

积极的状态指的是除了基本的生活之外，你还给你的生活增加了积极的因素，而且提高了生活质量。这种状态下，你的生活丰富多彩，富有成效而且令自己满意。所以，这种高品质的生活才是大多数人对幸福的定义。

“黑猩猩”的添加物，比如：

- 乐趣。

- 新的体验。
- 令人愉快的活动。
- 社交。
- 款待。
- 奖励。
- 精神上的激励。

“人”的添加物，比如：

- 笑声。
- 给人带来满足感的活动。
- 成就。
- 无私的行为。
- 对未来的计划。
- 娱乐。
- 提醒你自已你还拥有好东西—拥有的和已经实现的。

获得幸福

要想开心幸福，进入积极的精神状态，你就需要给生活多加点料，提高生活品质。你需要有条不紊地处理各种事情，这样才有更好的机会获得幸福。所以，想想上面列的这些方面的反面，为你的“人”和“黑猩猩”加点料，然后从这些例子中选一些，在此基础上加上你自己的想法，最后积极

采取行动去实现它们。我们需要用很高的代价才能换来幸福，因为追求幸福需要付出很多努力。

我们从“拥有”和“存在”这两个方面来探讨幸福，这两个方面就明确了“你有什么”和“你是谁”的区别。

“拥有”

“拥有”的物质层面包含成就和财产，但是“拥有”的精神层面、生理层面和智力层面就很难用有形的东西来衡量了。举个例子，“拥有”的精神层面可以包括这样两种需求，一种是渴望被爱；一种是渴望获得别人的尊重。“拥有”的生理层面不仅仅包括好的身体，还包括健康的感受。“拥有”的智力层面包括拥有一种让你满意的生活，这种生活激励你的大脑用一种让你愉快的方式去思考、去挑战。

“拥有”清单

- 成就。
- 财产。
- 精神层面的。
- 生理层面的。
- 智力层面的。

生存的“基础”和高质量生活中的“添加物”有很多重叠之处。从上文的清单中可以看

到，“人”和“黑猩猩”有很多共同点。这里要强调的重点是，你要花时间弄清楚什么东西才能让你幸福，然后去争取。

关于成就的一个潜在的问题

成就对人而言非常重要。我们希望自己做了一些积极的事情或者取得了让自己自豪和骄傲的成绩。但是，说到成就，还有个问题要注意。

我们立志要实现某个目标的时候，例如想要升职的时候，我们总是认为当我们成功的时候，我们会非常骄傲，而且认为成功会一直伴随着我们。可叹的是，当我们真的升职了，我们不会欢呼雀跃去庆祝，反而会忽略我们取得的成就，觉得没什么大不了的，然后我们又开始准备去实现其他的目标，这种情况极其普遍。

竞技体育的运动员想要打破世界纪录这个例子就比较典型。当他们实现了打破世界纪录的目标以后，他们总是会忽视已经取得的成就，然后说，“这不是个什么了不起的世界纪录，这个世界纪录不值一提！”

问题出在“黑猩猩”这里，它从来不会被满足，不管我们取得什么样的成就，不管我们有什么样的能力，它们总是不给予重视，认为这些根本不值一提。所以，我们要警惕这点，当我们取得成就

的时候，不要让我们的“黑猩猩”蔑视我们付出的努力和取得的成就。当你有所成就的时候，不管“黑猩猩”认为这个成就多么微不足道，你都要庆祝自己的成功并给自己鼓励。这样更能让你拥有快乐的心态而不会让“黑猩猩”蔑视你的成就。

一个关于财产的潜在问题

财产和成就是可以相提并论的。据研究，财产带来的幸福是短暂的。有人认为，如果他们中彩票了，他们会永远幸福快乐。经过一段时间的调整之后，中彩票的这些人又回到了他们之前的那种状态。这就像得到新的东西一样，一段时间之后，它对你的价值就会降低。不要忘记珍惜你拥有的珍贵的东西，趁你还拥有它们的时候好好珍惜。

说到幸福，“人”和“黑猩猩”之间会有冲突

“黑猩猩”和“人”的需求有冲突，特别是在精神、生理和智力层面上的需求，意识到这点非常重要。很多时候，“黑猩猩”和“人”的需求和欲望都不相同。

有些冲突很容易应付。举个例子，运动很容易就能满足“黑猩猩”的挑衅行为和领地占有欲。这是社交场合能被接受的行为，而且“人”也乐意这么做。如果这种挑衅心理没有释放的出口，它就会变成有害健康的暴力行为。

因为“黑猩猩”和“人”无法达成共识，所以需要互相妥协。举个例子，一对夫妻的性欲不一样是很正常的事情。夫妻双方都想尊重对方，因为他们的“人”要求他们这样做，但是他们需要满足自己的性欲。如果这个问题解决不了，那就等于是个定时炸弹，随时都有可能爆炸。解决这个问题最好的办法是夫妻双方坦诚相对，一起面对问题，寻找可行的解决方法。忽视强大的“黑猩猩”的欲望是件很危险的事，如果你忽视了它，“黑猩猩”就会恼怒，然后做出让你意想不到的事情。

理解你的“黑猩猩”和“人”的需求，确保它们的需求都得到了满足，而且可以和谐相处，这是获得幸福的基础。

寻找合适的伴侣

大多数人都想要也需要另一个人和自己共度一生。但问题是，简单来说，他们的“黑猩猩”和“人”对伴侣的要求不尽相同。

一方面，“黑猩猩”想要个伴侣，和他（她）建立某种联系，这样是为了维持自己的领地，组建家庭并繁衍下一代。这是“黑猩猩”的惯性，关于另一半的选择，它只会考虑到生理需求以及能实现它的需求的某些精神层面的因素。

另一方面，“人”需要的是灵魂伴侣，它关注

的是伴侣的人性价值。可叹的是，大多数人恋爱的时候要么是“黑猩猩”参与其中，要么是“人”参与其中，而不是两个都参与。

有一点你要确定，你要保证自己对另一半的“黑猩猩”和“人”都很满意。还要小心你自己的“黑猩猩”，提防它强烈的情绪反应，不管它当时的情绪是多么正常，随着时间的推移，当时的情绪总会变，“黑猩猩”的喜怒无常是再正常不过的了。你可以享受这些情绪，但是不要陷入其中。

一般而言，你可以弄明白其他人的“黑猩猩”和“人”是什么样的。一旦你弄清楚了，你可以在纸上写上三栏内容，这个练习很有用。在第一个栏里面，写下他们的“黑猩猩”和“人”所有的优点。在第二个栏里面，写下所有的不是特别好的方面，但是这些方面你还是可以接受的。要写准确，我说的是“所有的不是特别好的方面，但是这些方面你还是可以接受的”，而不是“所有的不是特别好的方面，而你觉得你可以改变他们这些不好的方面”。改变他们是绝对不可能的！所以，第二栏里记录的方面必须是不对你产生影响的这些方面，第三栏里面记录的他们的“黑猩猩”和“人”的方面应该是不喜欢的或者很难接受的方面。



优点	不是非常好的方面	不喜欢或者不能接受
~~	~~~~~	~~~~~
~~	~~~~~	~~~~~
~~	~~~~~	~~~~~
~~	~~~~~	~~~~~



现在，仔细考虑：你可以接受任何人的优点。所以，去掉第一栏的内容，不考虑这一栏。不要把注意力集中到第一栏，因为注意第一栏的优点之后，你就看不到这个人的缺点，然后你就会对这个人死心塌地，这样的话可能会让你在感情上受伤。第二栏说明你能诚实面对并接受这些方面，你能接受它们本身。所以，你也可以忽视这一栏。最后，我们来看一下第三栏的内容。如果你在这一栏里写了某些东西，这就表明你真的无法忍受这个人了。这看起来似乎很艰难，但是，研究表明，即使第三栏中有一项你不喜欢或者无法接受的方面，你们之间的关系都很难维持。

这最后一点就像一小滴毒药。不管这顿饭看起来有多么诱人，多么可口，只要你加了一滴毒药，这顿饭就不能吃，吃了会致命。爱情、环境和工作

也是一样。提防这一小滴毒药，因为这滴毒药会造成无法挽回的、让人无法接受的后果。如果你吃了这顿饭，你肯定会生病甚至丧命，这点毋庸置疑。所以同样的，在生活中，你也会因为某滴毒药而在感情上受伤。在你和别人建立爱情关系之前要仔细想清楚，不要只看前两栏的内容，因为它们不能反映你们是否能真正和谐相处。你需要看第三栏，要诚实面对自己。找到合适的伴侣不是件容易的事，但是寻找的这个过程还是值得的。当你处于稳定的精神状态中的时候，就会吸引很多人，然后摆正自己的位置和別人交流相处，这样才会有好的结果。

建立一段让你满意的关系

人与人之间的所有关系都能得到改善并给我们带来满足感。你是如何处理自己和别人之间的关系的？思考这个问题的时候不妨考虑一下下面这些建议。

先问你自己，这个人能给予你什么？你对他（她）是否抱有现实的期望？他（她）是你的朋友还是伴侣？如果你认为任何人都能满足你所有的需求，任何朋友或者伙伴都能给你提供你想要的东西，那你就太不切实际了。如果每一段关系中都有其他的朋友和家人参与其中，这种关系才更健康。

选择朋友的原则是，不仅仅要考虑到你能带给

他们什么，而且要考虑他们能带给你什么。一个理想的朋友或者伴侣应该是：

- 让你对自己感觉良好。
- 帮助你发展自己。
- 让你表现出最好的一面。
- 把你放在第一位，你比他们自己重要。
- 接受你的一切。

反过来也是一样，作为别人的好朋友，你就要为他们做到上面所说的这些。

伙伴们总是会时不时地伤害我们，让我们失望。度过这段难关，学会理解他们，这样才能保持你们的关系。

如果你的伙伴向你悔过，你原谅了他（她），这就意味着你想忘记这件事。原谅并不是说你可以在将来的某个时候表现出恶劣的行为，一旦时机到了你就反复表现出这种行为，你不应该这样做。如果你真的这么做了，那么你就不配用原谅这个词，应该用折磨这个词来形容你的所作所为。要么你就原谅你的伙伴，不要再提这件事；要么就此结束，让你的伙伴去找不折磨他（她）的人（注意，原谅不等于忘记，原谅的意思是你不要把别人的过失当成武器来伤害他们。但是有时候，如果对方反复犯错，而且你觉得是时候反击了，你就应该记住他们

的那些事和行为，这样才是明智的举动）。

移交

我们的“黑猩猩”处于运转状态的时候，在真正和伴侣见面之前，它喜欢在头脑中去想象它要相见的那个人，却看不见在它们面前的人。如果“黑猩猩”一直想要把它假想的这个人当成“对的人”，这肯定会带来巨大的压力。最后要是想跟这个不合适的人断绝关系就不那么简单了。

如果你陷入这种困境，试试“移交”法，这个方法可能会对你有帮助。假设你要把你的伴侣交给另一个人，你要对这个人坦白你的伴侣的一切，包括缺点和不足。对这个人坦诚相见，告诉他（她）应该对这段关系有什么样的期待。向这个人坦白利弊，不要有所保留。假设你要是说谎，他们就会告你！

通过“移交”这个过程，你会发现这个人不大可能会接受你的伴侣，你自己也可能会疑惑你为什么紧紧抓住你的伴侣不放。我曾经让很多在恋爱中饱受痛苦的人使用这种方法，在他们的关系濒临破裂的时候，这个方法让他们对自己的感情又有了新的看法。

“存在”指的是“你是谁”

谈到“你是谁”这个问题，以及这个问题如何

促使你获得幸福，我们需要考虑很多方面。

“存在”清单由以下部分组成：

- 自我形象。
- 自我价值。
- 自尊。
- 自信。

你要意识到你的“黑猩猩”看待你的方式和你的“人”看待你的方式的不同之处，这样才能了解你是如何看待自己的。“黑猩猩”和“人”的看法差十万八千里。这里你真的需要抉择你是要跟“黑猩猩”保持一致还是和“人”一个步调。

回顾一下“黑猩猩”的思维方式是怎样的，这样能帮助你理解为什么很多人都处理不好自己和自己的关系。“黑猩猩”是个脆弱的个体，它想要被团队接受，想要给整个团队留下深刻印象。“黑猩猩”一直处于这种状态，一直都不会改变。通常情况下，“黑猩猩”会自责，对自己的能力缺乏信心，它的目的是改正错误或者表示自己软弱的一面。它不会容忍自己的任何缺点和过失。“黑猩猩”认为，其他人会一直盯着它的错误，一直对它评头论足。

“人”的思维方式又是另一种情况。“人”知道，尽管每个人的能力不同，长相不同，但是每个

人都是平等的，每个人都有自己的价值。“人”还知道，在生活中，我们没有必要想方设法给别人留下深刻印象并讨别人开心，从而让自己受大家欢迎。“人”坚信，每个人要做的就是表现出最好的自己。“人”还坚信，生命中真正有价值的东西并不是长相、成就或者财产，有价值的是诚实、正直、善良和善解人意。

所以，评价你自己的时候，你和你的“黑猩猩”会有完全不同的结论，因为你们的评价标准和价值观完全不同。在你评价自己之前，你要做的最重要的事情是确保你有“生命之石”，你要明确自己真的想要用这个“生命之石”包含的价值理念作为评价自己的标准。然后，你就可以用这些价值理念来评价自己和他人，不要让你的“黑猩猩”掌控你。举个例子，如果你看重快乐、友好和诚实这些品质，那么你就可以用这些“人”的价值理念来评价自己。



这些价值理念和思想都是评价的参照标准

自我形象

这是了解你的个性和姿态的方式。

“人”会兼顾两个方面，既看到你吸引人的一面，也看到你没有魅力的一面。但是，“人”会考

虑人性价值理念，例如同情心、诚实和无私，然后以此为基础来评价你是个什么样的人。

“黑猩猩”只会通过你的长相和成就来评价你的为人。你要特别谨慎，“黑猩猩”随时会改变主意，它的主观性太强。前一分钟它觉得你是这个世界上最伟大的人，长得也是最漂亮的，下一分钟它会觉得你是这个星球上最丑陋的人。

如果你相信“黑猩猩”的观点，它认为什么重要你就认为什么重要，如果你从“黑猩猩”的角度评价自己的形象，那么你永远无法明确什么是幸福，而且这样会经常给你带来情感上的混乱。你践行的价值理念才是评价你的自我形象的基础。

所以，如何确立自我形象呢？是遵循“黑猩猩”的价值理念还是拥护“人”的价值观念？选择权在你手上。

这是个选择，你的选择将会对你的幸福产生决定性的影响。这个时候要深思熟虑，确保你了解了关于自我形象的各个方面，然后再去做选择。

自我价值

自我价值指的是你自己本身的价值。同样，“黑猩猩”和“人”的评价标准肯定是完全不一样的，我希望读者对这点已经很清楚了。你希望如何评价自己的价值完全由你决定。举个例子，如

果你认为对别人友好，向别人微笑就能成为一个快乐的人并能给他人带来很多欢乐，你认为这就是你的价值，那么你就会觉得自己是某个团体中非常有价值的成员。你的幸福指数就会上升，因为“黑猩猩”也喜欢这样。

但是，如果你把自己有多聪明或者自己的职业当成评价自我价值的标准，那么你的想法每天都会改变，不知道自己的价值究竟是什么，因为“黑猩猩”的想法一直在变。

在“黑猩猩”和“人”的评价标准中做出自己的选择。

自尊

自尊涉及的问题是你如何将自己和他人对比。还是同样的问题：你要么用“黑猩猩”的标准，要么用“人”的标准来决定你如何跟别人比较。

“人”很可能会这样认为，每个人都是平等的，都有自己的价值，尽管我们的技能和能力各不相同，但是我们每个人都是平等的个体。

“黑猩猩”会说，因为权利、外貌和财产不尽相同，每个人的水平是不一样的，有些人比另一些人优秀。研究表明，你和别人对比的方式对你的幸福指数有非常重大的影响。

如果你一定要和别人比，那就用“人”的标

准，不要用“黑猩猩”的标准。

自信

自信指的是你相信自己有能力胜任某些事情。自信在我们的生活中占据很大一部分，对幸福行星起稳定作用的卫星就能说明这一点。这章的“自信卫星”将会详细探讨这个部分。

看看所有这些你可以评价自己的方式，你会发现这些方式都有一个共同之处：要么你就使用“黑猩猩”的思维，用它的价值体系；要么你就使用“人”的思维，用“人”的价值体系。使用不同的体系，结果就完全不同，而且带来的幸福指数也完全不同。因此，幸福在很大程度上受到你自己的信仰体系和价值理念的影响。要想准确理解这一点，你需要回过头再重温一下你的“生命之石”。在你开始弄清楚自己是个什么样的人之前，你要知道你的人生观和价值观是什么，这点非常重要。一旦你理清了思路，你就感觉很自在，那么你的幸福指数也会迅速上升。

获得幸福的方式

为了争取获得幸福的最佳机会，你要用正确的方式面对生活，面对自己。

有些人天生就对生活保持积极向上和乐观的态

度。在任何情况下，他们看到的都是事情好的一面，他们的思想和态度都比较积极。他们总是尽自己最大的努力办事情，如果事情不尽如人意，他们会悲伤难过，但是他们还会继续努力。这种处事方式是可以学习并培养的。这是一种心态。这还取决于你对“正常情况”的定义。如果你认为幸福不属于正常情况，那么幸福就变成了自我去实现的一个预言了，幸福也会变得难以捉摸。幸福的人都有很多处事方式。你可以考虑参考下面这些方式。

- 学会运用符合实际的、积极的处事方式是一种习得的行为习惯。当事情的发展偏离了你的计划，在这种情况下你就要寻找解决问题的方法，不要陷入问题中不能自拔，你要试着养成这样的习惯。这是个非常有用的“自动驾驶仪”，应该把它加入你的“计算机”中。

- 你的想法和你的处事方式都由你自己决定。某种情况能带给你多大的烦恼完全取决于你自己。好好想想这一点。对你而言，生活中什么才是重要的，什么不重要，这都由你决定。如果你不希望某个东西（事件或人）成为重要的东西（事件或人），那它就不会成为重要的东西（事件或人）。

- 问问你自己，你想为已经过去的不开心的事情闷闷不乐到什么时候？这种心态你要保持多久？还

要问你自己，郁闷沮丧能给你带来什么好处？

●有一种方式保证能让你每天都开心，那就是，如果可以的话，就学着自嘲，保持一种幽默感。这是快乐的人“计算机”里的“自动驾驶仪”，这也是一种习得的行为。如果你太较真儿，幸福就会慢慢消失。

●对生活要有一种积极主动的态度，特别是和别人相处的时候一定要积极主动。不要对别人的情绪或者期望做出强烈的反应。弄清楚你想要的是什
么，然后再和他人协商，避免让自己成为被动的受害者。

●尝试寻找造成某种情况的原因，不要过多关注症状。有时候，你要做的就是释放你的情绪（让你的“黑猩猩”能尽情喊叫）。但是，光喊叫是不能解决问题的。从长远来看，解决问题益处多多。幸福的人总是寻找并解决问题！

幸福清单

有人告诉我他们很不开心，而且他们说不上来有什么事情可以让他们开心，听到这些我很诧异。其实，不需要花很长时间你就能找到你可以做的一些简单的事情来获得幸福。所以，要增加你获得幸福的机会，你可以做的一件很简单的事情就是明确什么能让你幸福，然后去争取。如果你不擅长照顾

自己，不擅长守护自己的幸福，你可以列一个幸福清单。你可以参考这个清单，期待清单上列的内容都能实现。幸福清单有两种形式：

- 即刻的幸福清单。

- 延时的幸福清单。

举个例子，在我的即刻幸福清单上，有这些内容：喝一杯咖啡；给一个朋友打电话；遛狗；为未来制订计划；想想幸福的事情；坐下来深吸一口气。只要我想做，我就可以在任何时候去做这些事情。即使什么也不做，只是想想幸福的事情也能让我开心快乐。这就意味着，在任何时候，我都可以努力去调节我的心情，而这需要的就只是一点点努力。现在试着列举十件能让你开心的事情，这些事情必须是你力所能及的。然后问你自己，你近期是否做过这些事情。

延时的幸福清单可能包括这些：有个朋友能陪你一晚上；一起出去吃饭；度假；运动，等等。

你需要花时间把这些事情归类，然后你就会有所期待。如果你想要保持幸福的状态，这点对你而言非常重要。也许你自己感觉良好，但是你的“黑猩猩”总是希望有个盼头儿，所以你要培育你的“黑猩猩”，让它知道你对未来都有什么计划。有个盼头儿有助于你的“黑猩猩”度过伤心痛苦的

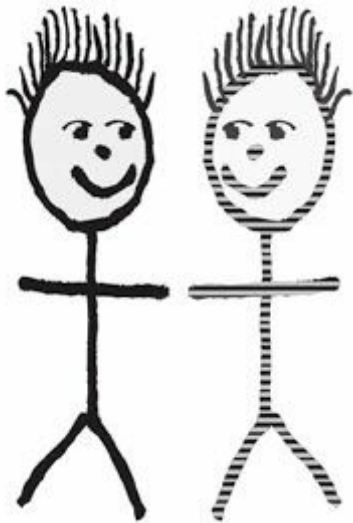
阶段。幸福的人总是有个盼头儿。对他们来说，这些幸福的时刻是神圣的，没有什么能阻止他们去享受这幸福的时刻。

随身带着这些清单列表，这样你可以随时查看这些清单，然后获得快乐。确保这些清单上的内容和你的价值观一致，举个例子，如果你重视健康，想要保持活力，你的清单上就应该有“去散步”或者“摄入健康的食物”，而不应该有“吃一大块巧克力”。

幸福审查官和虚拟的双胞胎

关注你的幸福对你益处很大。坚持记日记，记录让你开心和不开心的事情。准备一个专门的笔记本来记录这些东西，这个笔记本会清楚地向你展示你是如何提升自己并好好照顾自己的。

创造一对虚拟的双胞胎能保证给你自己提供一些真诚的建议。



假设你是一对双胞胎中的一个。你的孪生兄弟（姐妹）是你最好的朋友，他（她）爱你，而且保护你。给你的这个孪生兄弟（姐妹）起个名字，然后假设你就是他（她）。如果他（她）的名字叫萨姆，现在你就是萨姆了。你扮演萨姆这个角色的时

候，要给你自己提意见，告诉你自己在不同的处境中，在生活中遇到问题时，哪些事情该做，哪些事情不该做。

很多人都使用过我这种办法，用它来处理各种问题。当他们假设自己是双胞胎中的一个的时候，他们能给自己提出很多特别棒的建议。其实这也不奇怪，因为你自己最了解自己！有时候，你需要鼓起勇气告诉自己一些真相，例如“不要这么小气了”，“不要对自己这么严苛”，“你是个好人，你已经尽了自己最大的努力了”，“你需要来点刺激”，“开心点吧，给自己一点奖励”。如果你能幽默一点，那就更好了！

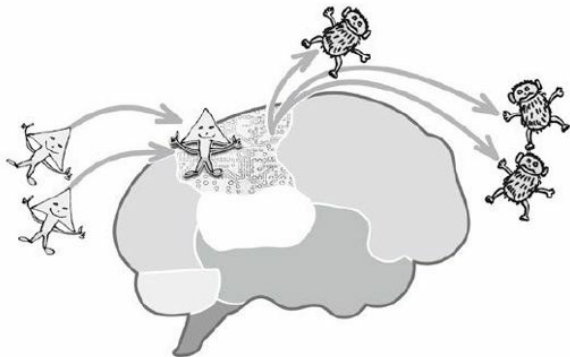
幸福加速器—用“自动驾驶仪”取代“小妖精”

向“自动驾驶仪”输入新的行为和思想，这些行为和思想必须要能增加你的幸福指数，定期做这个练习。花时间考虑考虑你有哪些消极的思想和坏习惯，这样能帮助你找到你的“小妖精”。下面来看一些常见的问题，这是大家都知道的问题。

斗争和生活

说到斗争，你需要付出很大的努力才能赢。而生活只需要你放松，达到某些期望即可，不需要花费很大的努力。

不要把你做的事情都当成斗争，你要把它们都看成是生活的一部分。举个例子，如果你认为减少食量对你而言是个斗争，那么努力节食，吃得很少就非常困难；如果你认为吃少一点是正常的（吃得多才不正常），节食就不那么难了。另一个例子是，把幸福当成一场斗争，不会放松自己，不把幸福当成正常生活的一部分。“小妖精”笃信的是，幸福是一场斗争；“自动驾驶仪”认为，幸福是一种生活状态。



找到“小妖精”并用“自动驾驶仪”取代它，这样才能增强幸福感

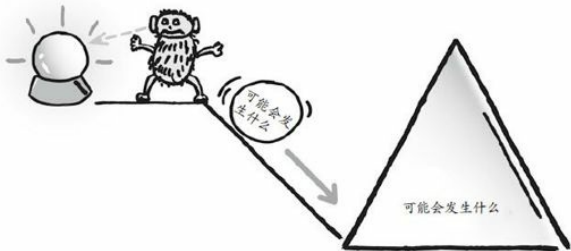
二元思维

二元思维就是用一分为二的观点看待事情，例如，有和没有，赢和输，成功和失败。这种思维方式是一种习惯，是“小妖精”，它没有变通性，会给人带来烦恼。用“自动驾驶仪”取代“小妖精”，这个“自动驾驶仪”能看到灰色地带，灵活性很强，这样能让你更开心，情绪不再低落。

欣赏玫瑰，提防花刺

生活是洒满玫瑰花的床，但不要忘了，玫瑰花上还有很多刺。摘玫瑰，欣赏鲜艳的花朵固然美好，但是你要小心别让花刺刺到。小心提防那些让你不开心的事情，尽可能地避开它们。想要开心吗？那就避开那些让你烦恼的事情吧！这样特别有效。如果你躲避不了它们，那就制订计划来应对它们，不要到时候碰到花刺你还毫无心理准备。“小妖精”总是忽视现实，而“自动驾驶仪”总是会做好充分准备来应对现实情况。

“水晶球小妖精”和雪山



水晶球可以用来占卜未来，预测未来。这种预测总是有一大堆问题，经常会给人带来烦恼。

首先，“水晶球小妖精”预测未来，看到了死亡和黑暗，因为水晶球很少向人展示美好的未来。然后“水晶球小妖精”就做了个雪球，取名“可能会发生什么”，把雪球从雪山斜坡上滚下来。雪球从斜坡上滚下来的时候会越变越大，最后变成了一座山。雪球变成了一座“可能会发生什么”的雪山。现在你困在雪山上，担心“可能会发生什么”。

打破水晶球，消灭“小妖精”。用“自动驾驶仪”取代“小妖精”，这个“自动驾驶仪”的信念是“船到桥头自然直”。“自动驾驶仪”认为，“我不会去猜测将来会发生什么，不会制造雪

球，我会面对现实，努力解决问题。”

通常情况下，事情的结果不会非常糟糕，但是，你却不知道为什么自己就陷入了痛苦和折磨中。如果你每一次都这样，你还想重复这样的事情多久？多久之后你才能长记性，不再重蹈覆辙？

宇宙的尽头在哪里

到目前为止，没有人知道宇宙的尽头在哪里。就这个问题，你要么花一生的时间去思考宇宙的尽头在哪里，要么你就接受没有人知道尽头在哪里这个事实。如果你担心的事情永远也改变不了或者永远也没办法被人理解，那你就接受事实，不要再担忧了；你可以选择不去想那些毫无益处或者根本没有答案的问题。“小妖精”总是花费精力去想那些无法被改变、无法被人理解的事情，而“自动驾驶仪”却接受事实，继续正常地生活。

把手从火里拿出来

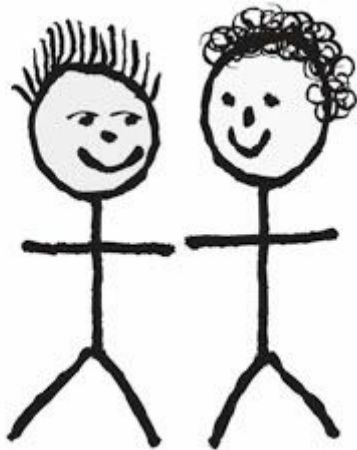
如果你把手伸到火里，然后抱怨手被烧得很疼，解决方法很简单：不要叫别人把火扑灭，把你的手从火里拿出来就行了。

几乎在生活的每个方面你都可以选择你想要的东西。因此，不要让自己困在痛苦的环境中，不停地抱怨。如果你不喜欢别人世界里的规则，你就不要待在他们的世界里；如果你不满意你的工作、家

庭、伴侣或者朋友，你就做出想要的改变。“小妖精”从不采取措施应对让它不满意的事情，而且怨声载道。“自动驾驶仪”试着改变你的处境并让你开心起来。

幸福加速器—常识

两个不同的双胞胎—“需要”和“想要”



你需要的不一定是你想要的，你想要的就不一定是你需要的。学会分辨这两个概念之间的不同之处。

你不能跟老虎共处一室

如果你喜爱猫科动物，你肯定会喜欢，甚至敬畏一只老虎。但是，尽管老虎很漂亮，它却很危险，你不能把它带回家和你待在一起。它属于自然界。

有时候，有些人也是这样。你可以欣赏他们，甚至爱上他们、崇拜他们，但是，你永远不可以跟他们一起生活。他们很危险，会给你带来严重的伤害。如果你能意识到这点，意识到因为他们的某些特征，你是不可能跟他们一起生活的，你就应该在自然世界中欣赏他们，不要把他们带回家，他们只可远观而不可亵玩。如果你想要开心，可以去找一只家猫来养。

以垃圾为食，生活质量低下—这有什么奇怪的

俗话说，“你吃什么样的东西就决定了你是个什么样的人”，这句话不乏道理。如果你不好好照顾自己，生病难受难道不是意料之中的吗？同样，如果你不好好守护你的幸福，最后伤心难过不是很正常吗？

有时候，可能没有人会跟你站在同一阵线

幸福是自己一个人的时候感觉自在，而不是和别人待在一起的时候感觉自在。

狂热的粉丝还是严厉的批评家

生活中，总会有人批评我们。同时，我们也有粉丝，尽管我们有缺点，他们依然很爱我们。没有幸福感的人对自己的批评最严苛。他们总是对自己吹毛求疵，不喜欢自己。幸福的人学着做自己最忠诚的粉丝，接受自己的一切，而且支持自己。这是个选择题。爱你自己，包括缺点，这样才能幸福。

总结

- 幸福是道选择题。

- 为了增加你获得幸福的机会，你需要制订计划并且实施它。

- 明确你对幸福的定义以及你的“黑猩猩”对幸福的定义。

- 给生活加点料能带你进入幸福的状态。

- 增加你的“拥有”和“存在”。

- 确立一个“获得幸福的方式”和一份“幸福清单”。

- 准备好“幸福加速器”。

推荐练习

衡量你的努力，去追求幸福

获得幸福

幸福对我们而言是如此重要，这章讲述的这个行星能够让阳光洒满我们的心理宇宙。所以，我们需要花大量的时间践行这章提出来的一些具有建设性的建议。仔细推敲每一个建议，特别要关注那些让你产生共鸣的建议。不要大概浏览这些内容，要仔细研读每一个建议，每天都要践行它们。记住，提高幸福指数和培养情感技能是一样的。你需要付出努力，需要花很多时间，最终肯定会获得幸福的。

每天坚持记日记，记录给你带来幸福感的事情或者想法。还有，在每一天，你为幸福付出了多大的努力，也要记录下来。这样坚持好几周之后，你可能就能知道你为守护自己的幸福付出了多少努力。

自信卫星

怎样才能变得自信



自信：

- 关于自信的两种选择。
- 一些重要的问题，可以帮助我们了解这个概念。

念。

- 自信和自我。

安全感和自信能够维持幸福，所以获得安全

感、建立自信心非常重要。

关于自信两种选择

首先，你要做一些选择，你的选择能决定你在每一种情况下会表现出何种程度的自信。仔细读这一章的内容，确保你能按照这章的推理一步一步来。如果你愿意按照这章的内容做出改变，今后无论做什么，你都会自信满满。

大多数人的想法是这样的：“我越相信我能做某事，我就越自信。”下面是他们通常遵循的步骤：

- 1.我想做什么？
- 2.我有能力实现我的目标吗？
- 3.我的自信是由我实现目标的能力来决定的。

这点看似很简单，但是这会导致不同程度的自信。那么，我们应该如何增强自信心呢？

按照这种思维，只有两种方式能增强你的自信心：要么提高你做事的能力，要么就给自己洗脑，相信自己一定能做到，即使你做不到也要假想自己能做到。

大多数人就只会选择这两种思维方式中的一种，因为“黑猩猩”控制了他们的想法，让他们觉得除了这两种方法，没有其他方式可以增强自信

心。事实上，除了这两种方法，还有另一种思维方式，有一小部分人使用过。这种方法，也就是“人”的方式，能让你在任何情况下都一直保持百分百的自信心。这是怎么实现的？

“黑猩猩”说：“我相信我的能力能达到某种水平，这就是我自信心的源泉，我必须要达到这种水平；如果达不到，我就无法承受失败的后果。”但是，“人”会说：“我会尽自己最大的努力去实现特定的目标，这是我自信的源泉。我希望自己能实现这个目标，如果没有实现，我可以承受任何结果，因为我已经是个成年人了。”

因此，关于自信的这两种选择是：要么把你的自信建立在你对你的能力的信任上，要么你就尽自己最大的努力。你永远都不要打包票说你能实现什么目标，因为，如果你这样做了，你大脑中的血液就全部流向“黑猩猩”，“黑猩猩”开始捣乱，制造不安，因为它总是能感觉到失败的威胁。但是，你可以保证你能尽自己最大的努力。所以，如果在这个选择中，你选择去尽自己最大的努力，你就会一直掌握主动权，大脑中的血液也会流向你的“人”。做出这样的选择说明你觉得生活中处处有机会，你可以从容应对各种结果。

做了这个选择之后，我们发现，自信

是“人”的正常状态，因为你总是能做最好的自己，你可以应对各种后果，所以没什么能让你担忧害怕。但是，“黑猩猩”的自信持续时间很短，它总是害怕恐惧，害怕要承担后果，害怕可能会失败，这就是“黑猩猩”的正常状态。

莉斯发表讲话

下面有个例子。莉斯要发表讲话，发言是关于她的工作角色的，下面的听众是她的一百名同事。

这个时候，她的“黑猩猩”就会考虑，此次发言它想要得到什么结果，然后在此基础上决定如何应对这次演讲。她希望自己能做一次精彩的演讲，让别人都夸她做得好。“黑猩猩”不能控制这两个方面中的任何一个，它只能影响这两个方面，所以这个时候，它就察觉到威胁，担心弄砸了之后会有非常严重的后果。因为对“黑猩猩”而言，它是否能讲得好，是否能给人留下深刻印象是它自信的基础，所以这个时候，它严重缺乏自信，它担心自己会出错。

相反，莉斯的“人”认为，她只要尽自己最大的努力就可以了，这是她自信的源泉。所以，她的目标就是做最好的自己。她的演讲是否精彩不是她能控制的，别人对她会有什么样的看法，她也不能控制，但是她可以应对这些结果，因为她是个成年

人了。

莉斯知道自己肯定会尽最大的努力去做好这次演讲，即使演讲的过程中出了错，或者演讲并不令人满意也没关系。因为在演讲的过程中她已经尽了自己最大的努力了，这是她最好的表现了。所以，莉斯一定会实现她的目标——“尽自己最大的努力”，其他的收获都是额外的惊喜。采用这种方法，莉斯就能放松自己，把这次演讲当成一个机会。她有百分百的自信去做最好的自己。莉斯应该要记得，她不应该只是庆祝自己的成就，而应该给自己一点奖励，因为她做出了很大的努力。



成年人有百分百的自信去做最好的自己

一些重要的问题，可以帮助我们了解这个概念
但是，如果我能表现得更好一点呢？

用逻辑思维考虑这个问题。你已经尽了最大的努力，做到最好了，你不可能还会做得比这更好。尽自己最大的努力，意思就是在你努力的过程中，

你已经用尽全力了。有些方面你做得很好，有些部分你表现得并不如人意。也许，再给你一次机会，你可能会取得更好的成绩。所以，尽自己最大的努力不等同于取得最好的成绩，而且通常它们都不会同时发生。

但是，如果我失败了该怎么办？

上文提到的关于自信的两个选择，不管你选择哪一个，你都要应对选择后的结果。每个成年人都能承担各种后果，但是承担后果对“黑猩猩”和儿童来说不是易事。所以，你一定要学会处理失望的情绪，有时候，失望意味着你要面对失败。

那么，为什么要选择“人”的方式去获得自信呢？

选择“人”的方式去获得自信，这就意味着，当事情结束的时候，你能昂首挺胸，微笑着说：“我已经尽了最大的努力了，不管怎样，那个时候我做到了最好的自己。”如果你乐观面对，心态放松，而不是紧张没自信，你就更可能取得好的成绩。

如果我没有做到最好的自己该怎么办？

没有做到最好的自己意味着，举个例子，你不诚实面对自己，故意偷懒，做事不用心或者使用欺骗手段。大多数人都不会这样；但是，他们做事情

没有条理，自律性不强。所以，没有做到最好的自己一般是指你没有真正去努力。

下面我举个例子来解释这个重要的观点。你去公园的时候看到一个孩子从树上摔下来，你迅速跑到孩子身边想要接住这个孩子。孩子从树上摔下来肯定特别痛，你问他（她）是否哪里不舒服。他（她）会告诉你，他（她）的脚踝很疼，所以你马上叫了一辆救护车。这一切合情合理，因为你做的事情都是你认为的对的事情，而且你在尽自己最大的努力处理这件事。但是，救护人员过来的时候可能会数落你，说这根本不是特别紧急的事件，这个孩子可以自己慢慢跛行，找到最近的急诊室去看医生。你应该搀扶着这个孩子去最近的急诊室看医生，通知孩子的父母赶过来照看孩子。医生诊断后说，孩子的脚踝伤到了，这可能是因为他摔下来的时候你没接好而导致的。

这太荒谬了！你回顾整件事，问自己：“这件事情我处理得好吗？”答案肯定是“否”。但是，如果你问：“那个时候我尽了自己最大的努力了吗？”这个时候，答案就是“是”了。那么，你真的是尽了自己最大的努力了吗？答案当然还是“是”，因为你当时真的尽力了。但是，如果你知道这个孩子需要帮助却没有去救他（她），这就

表明那个时候你没有尽自己最大的努力。

亚当的驾驶考试以及自信

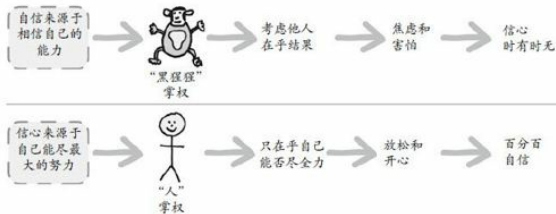
亚当准备去参加驾驶考试。他的朋友问他：“你有多大把握？”

这个时候，亚当就要明确他自信的基础是什么。他有两个选择，第一个选择是，他相信自己有能力通过考试，这是他自信的基础；第二个选择是，在考试的时候他能够尽自己最大的努力，他把这当成他自信的基础。

如果他选择第一种，他的“黑猩猩”就开始担心最后会失败，开始怀疑自己没有能力通过考试。他就变得很紧张，各种负面情绪蜂拥而来。“黑猩猩”完全处于掌控地位，它感觉良好，但是这种状态对亚当而言并不好。他的自信心已经到了低谷，这种感觉太痛苦了。

如果他选择第二种，采取“人”的方式，他就会对自己说：“我不在乎结果怎么样，我关注的是我应该做什么。我能做的就是，在考试的时候，不管出现什么状况，我都要尽自己最大的努力，做最好的自己。我可能会表现得很好，也可能会表现得很差劲儿，但是不管出现什么状况，我都会承担相应的后果，因为我别无选择。我已经是成年人了，我能承担这些后果！”

亚当参加驾驶考试的时候就会这么想：“我能做的就是发挥自己最好的状态，我知道自己肯定能在考试的时候发挥最好的水平。”他的信心来源于他相信自己能尽最大的努力做到最好。他有百分百的信心，因为他肯定会尽全力，这是他自己最大的要求。他可以笑着对别人说：“我已经尽了最大的努力，这是我能做的极限了，我问心无愧。”“人”说出了心里话！



两种选择的概述

自信和自我

自信

导致人不开心的一个常见的原因就是人们常常对自己有不切实际的看法。举个例子，有人对我说，他们做什么事情都缺乏自信，因为他们害怕自己会说错话或者做错事，这样就很丢脸。问问你自

己，为什么人会有这种顾虑？

有这些顾虑是因为你相信你生来就是完美的，而且一直都会是完美的，这种想法是个可怕的“小妖精”。要达到时刻完美是不可能的，有这种想法之后，你做什么事情都畏首畏尾。你可能就有这种想法：我不应该犯错。你试着想要成为这种完美的人，这样会让你觉得自己有很多不足。事实上，每个人的一生都会犯很多错误，有时候还会做愚蠢的事情。学着接受这个事实：你是人，人总是有缺点，总会犯错，这么想你心里就舒服多了。犯错误是很正常的。你做了一些蠢事或者说错话的时候可以一笑而过，这才是生活，这才说明你是个“人”。幸好，我认识的人都不是完美的。承认你的错误和缺点，笑着面对这些。同时，你不要害怕说“我不知道”。

再进一步思考，“从来都不出洋相”或者“做个完美的人”这些想法对你的“黑猩猩”而言意味着什么。每天你出门的时候告诉“黑猩猩”，“我们今天事事都要做得完美”，这样你会让“黑猩猩”特别紧张。“黑猩猩”不想要这种心理折磨，所以，在动物防御体系向你发出警告之前要重新思考这个问题！

你想要塑造的自我形象可能是这样一些典型的

形象，例如环球先生、世界小姐、爱因斯坦等，这些形象都不适合你。最好是努力做自己，因为相对于“美丽”或者“聪明”这些词，人们更喜欢“魅力”。

一段感情出了问题，自信心就会备受打击

事实上，每个人在生活的每个阶段都会寻找他（她）的伴侣。这种欲望非常强烈，不可忽视。在寻找伴侣的过程中，经常会出现这样一个问题，我们总是努力尝试着和错的人在一起。我们和这个错的人在一起之后，当感情结束的时候，不管是我们提出分手还是对方提出分手，我们的情绪都会极其混乱。

如果是对方提出分手，我们的自信心将备受打击，这是分手导致的一个极其严重的后果。可是，每个人遭到拒绝和损失之后都会经历这种极端的痛苦体验。我们的“黑猩猩”需要花差不多三个月的时间才能对这种损失释然，它会经历一段痛苦的时期。我们也不能缩短悲伤的时间，但是，如果我们不伤心难过，这种恢复期可能会更长。在这段时间内，有些人会丧失自信心，这很正常，但是他们之后会找回自信的。这段时间可以放任自己的情绪，但是不要自怨自艾。

总结

●自信心来源于两种思维方式：“人”的思维方式和“黑猩猩”的思维方式。

●你可以选择“尽自己最大的努力”，并将这个作为信心的来源。

●“尽自己最大的努力”是获得百分百自信的基础。

●如果你对自己的期望符合实际，你就会更加自信。

推荐练习

获得自信

总是要做出一个选择

等你下一次失去信心的时候记得要提醒自己，你现在正面临着不同的选择。你已经选择了小孩和“黑猩猩”的行为，你总是担心自己将会取得什么样的成绩，担心结果，不管这是有意识的还是无意识的选择，总之你已经做出了选择。提醒自己，另一种选择是当一个成年人，去尽自己最大的努力办好事情，并且应对你遇到的各种结果。还要从精神层面上检查一下自己是否正在争取塑造某种自我形象，这种行为是否有助于改善当前的处境。

当你失去信心的时候，花点时间考虑一下，你做出的是什么样的选择。

安全卫星

怎样增强安全感

安全感：



- “人”，“黑猩猩”和安全感。
- 关于危险和安全概念的真理。
- 帮助“黑猩猩”的实用方法。

“人”，“黑猩猩”和安全感

安全感指的是一种需要，需要在我们的周围环境中和我们的团队中感受到安全感。有了安全感你的“黑猩猩”就会开心。为了安全起见，“黑猩猩”经常注意外部环境，而“人”则是关注内心以获得安全感。

你的“黑猩猩”会一直寻找安全感，消除你生活中任何形式的威胁或者弱点，因为它觉得这样是行得通的。当然，生活中完全没有危险是不可能的，但是你的“黑猩猩”总是尝试着追求这样的生活，它想要在它的世界里保持万物稳定不变，维持原本熟悉的生活。相比之下，你的“人”更有冒险精神。它知道，生活中没有什么东西可以永恒不变，熟悉感是把双刃剑。“人”还知道，脆弱性和危险是生活的一部分，它们不可能被完全消除。

“人”和“黑猩猩”的不同要求它们互相做出让步，并制订计划应对安全感这个问题。“黑猩猩”说服你，让你意识到危险，但是“人”需要占据主导权，向“黑猩猩”解释真实的生活状况。“人”还要明白一点，就是不能让你的“黑猩猩”经历它无法忍受的情绪。因为每个人的“黑猩猩”情况不一样，你一定要明确你自己的“黑猩猩”对安全感的需求，要知道发生危险和变化的时候它能忍受什么。我觉得这是危险！消灭它！有时

候，危险避免不了。你要接受这一点。



根据这个观点，我们将要开始探索“人”眼中的安全和危险这两个概念的真理，然后继续用实用的方法帮助“黑猩猩”获得更多的安全感。

关于危险和安全这两个概念的真理

“人”知道，有些事实真相“黑猩猩”是很难应对的。下面列举一些事实的真相：

安全与变化：

- 安全是相对的。
- 我们从来都不会有绝对的安全，因为生命本身就是转瞬即逝的。

●我们活在一个充满变数的世界里，这就是这个世界的特点，它不可能以其他形式存在。

危险：

- 我们不管做什么事情都会碰到危险。
- 危险是日常生活的一部分，我们要接受这个事实。

- 我们无法应付一切危险。
- 我们能够应付某些危险。

脆弱和恐惧：

- 面对恐惧并消除恐惧是明智的做法。
- 脆弱性是日常生活的一部分，我们要接受这个事实。

帮助“黑猩猩”的实用方法

接受事实真相

如果我们能让“黑猩猩”接受关于危险、脆弱性和安全感这几个概念的相关真理，它就会镇定下来。这意味着你要冷静下来思考关于危险、脆弱性和安全感这几个概念的相关真理，确保你已经将这些真理内容输入你的“计算机”中。举个例子，以下这些就是经常会出现的“真理”。

我的伴侣可能会离开我，投入别人的怀抱（如果这种想法困扰你，你就要面对这种危险）

我要明白，这种可能性是有的，但是我应该继续正常的生活，享受我和另一半在一起的时光。如果我一直很开心，保持乐观向上的态度，我的伴侣就不大可能会离开我，而且我们在一起的时候会非常幸福。担忧根本解决不了事情，如果另一半真的离开我了，我会找到方法应对这种情况。

我可能会生病

如果我真的生病了，我会寻求适当的帮助，和疾病做斗争。假使真的生病了，我会尽我所能与病魔做斗争；但是在我还很健康的时候，我不会一直担心自己会得病，这种担忧太荒谬了。

我担心我会失去一些对我很重要的东西

没有什么东西能保持恒久不变。世事都处于永恒的变化中。这就是生命的本质，我必须要学会享受这段旅程。

当你说出了你的担忧，你就可以找到某些真理。如果你不遵循这些真理，“黑猩猩”就会一直处于焦虑中，对它遇到的很小的危险反应极其强烈，而且它会一直寻找根本不存在的安全感。但是，“人”要明白，“黑猩猩”天生就没有安全感，“黑猩猩”总是喜怒无常，需要一直被照顾。

主要观点

对“黑猩猩”而言，经常没有安全感是正常

的，所以你要预料到这一点，接受它并应对它。

团队

对大多数“黑猩猩”而言，团队最能给它们带来安全感了。当我们向他人倾诉忧愁或者和别人一起经历某件事情的时候，我们会惊讶地发现自己竟然能很快渡过这些难关。如果我们自己去面对这些，就会焦虑紧张，而且也不能恰当地处理这些事情。如果你遇到麻烦，自己解决不了，不要忘了向团队中的人求助，或者向专业人士求助，这才是明智的做法。团队的一个优点就是，团队成员之间互相帮助。在你没有安全感的时候一定要依靠团队。

从别人身上寻找安全感

从别人身上寻找安全感是不明智的做法。很多人都有可靠的伴侣，和伴侣分享生活是人生一大乐事。但是，从你的伴侣或者其他任何人身上寻找安全感会带来灾难性的后果。一旦我们依赖别人，想从别人那里寻找快乐幸福，我们就会受到各种限制：什么能做，什么不能做都会被限制，而且我们还不得不接受这种限制。如果可以的话，试着把你在身体上对别人的依赖和情感上的依赖区分开来：这两种安全感是完全不同的概念。

在某些情况下，依赖别人从而获得安全感却是明智的做法。举个例子，我们陷入爱河的时候，就

很难控制“黑猩猩”了。我们的大脑释放很多化学物质，这种化学物质会降低我们正确看待问题的能力。我们对这个人的评价就很片面，这是危险的。所以，如果你恋爱了，记住，你的思维就会有点混乱；事实上，这个时候你就有点精神错乱了！这个时候多听听最好的朋友的建议，他们不会像你一样当局者迷。

试着从你自己身上获得安全感，平和的心态和坚定的信仰是获得安全感的基础，让你的“人”来引导你。

安心

一旦你的“黑猩猩”没有了安全感，你要实事求是，可能的话，做点什么让“黑猩猩”安心。举个例子，如果你的工作让你没有安全感，你要明确以下几点：你要明确你的工作角色是什么，你的职责范围是怎样的，你要给谁反馈，别人对你的期望是什么，对你的绩效评核是如何进行的。你也可以向别人要求反馈，这样你就能知道自己表现得怎么样，知道哪些方面是自己的弱项，然后提升自己。这种实事求是的办法能让“黑猩猩”安心。如果“黑猩猩”被未知事件和恐惧困扰，而且这种未知事件和恐惧不一定能被处理，这个时候“黑猩猩”就没有安全感而且很不开心。

经常检查你们的感情是否稳固，是否让你安心是个明智的举措。这样能帮助你了解你当前所处的位置以及这段感情的进展。

一旦你需要安全感，你就应该去寻找，这样才是明智的选择。但是，如果“黑猩猩”一直在寻找让它安心的东西，而且过度要求安全感，这就表明它还受恐惧的困扰，人需要提醒“黑猩猩”关于安全感的一些真理。如果你主动安慰你伴侣的“黑猩猩”，它会觉得非常有安全感！

熟悉感

如果你的“黑猩猩”没有安全感，那就为你的“黑猩猩”确定一个它熟悉的日常规则，这样可以使它冷静下来。如果你要经历一些从没经历过的事情，你就要让那个缺乏安全感的“黑猩猩”知道，一旦你熟悉了这种新的情况，恐惧就会消失的。但是，在那之前，“黑猩猩”总会感觉恐惧，这很正常。

给人带来安全感的未来

考虑未来的事情，准备计划应对问题和恐惧是件好事。注意，我们讨论的是制订计划应对问题和恐惧，而不是找出问题但不解决它们。察觉并面对恐惧表明你的心理素质很好，你可以求助周遭的朋友或者专业人士，和你一起面对恐惧。能够找到解

决的办法并消除危险会给“黑猩猩”带来极大的安全感。

有能力满足别人对你提出的要求，或者知道有人能满足你的需求，这样能极大地减轻“黑猩猩”的恐惧感。这里我想说的重点是，你要解决实实在在的恐惧，例如财政危机、工作问题、住房问题，而且要实事求是地去解决问题。逃避这些恐惧会给你的“黑猩猩”带来巨大的压力，引发它的恐惧感。

有些恐惧感特别真实

有时候，死亡、痛苦或者伤害给人带来不安和恐惧。这些都是真实的恐惧，我们要面对它们。老是想着这些让你不安的事情没有一点益处，你需要花点时间思考积极应对的办法，这样想才能减弱恐惧感。

应对这些特殊的恐惧，你需要问问自己，哪些事情是你无法控制的，哪些是你可以控制的。你的“黑猩猩”想要控制它不能控制的事情，当它无法控制的时候，它就会焦虑紧张。“人”明白有些事情我们无法控制，所以我们要接受事实，一旦出现了无法控制的事情，我们要从容应对。

总结

●安全感是稳固幸福的最重要的因素。

- “黑猩猩”总是不切实际地寻求安全感。
- 健康正常的“黑猩猩”害怕没有安全感，担心生命很脆弱。
- “人”需要在“计算机”中植入一个“自动驾驶仪”来稳住“黑猩猩”。

推荐练习

让“黑猩猩”有安全感

解决涉及安全感的问题

抽时间考虑一下你自己是否有安全感，以便让你的“黑猩猩”安心。列一个清单，弄清楚哪些是你担忧的事情，然后把这些事情分成两类，一类是你能够控制的事情；一类是你无法控制的。制订计划应对那些在你控制范围之内的安全感的问题。

面对清单上你无法控制的事情，你要问你自己，你愿意在多大程度上接受这些事情，因为你已经别无选择。为了消除你的忧虑，你需要改变自己的立场。直接问你自己，你能在多大程度上同意改变立场。

后记

现在，你已经在你的心理世界逛了一圈，对所有你能涉及的区域都有了一个全面的了解。用“黑猩猩”的模式发展自我，提高生活品质将会给你自己和你身边的人带来重大影响。这种影响是极其深远的。

很多人使用这种模式，经常抽出时间学习情感技能并提高它。他们经常使用这种技能，并反馈说这种技能给他们的生活带来了巨大的变化。我真心希望你也能有同样的体验。

实现内部的改变需要花时间和精力。人内部的变化是缓慢的，一般情况下你自己是注意不到的，但是其他人却能发现。如果你遭遇挫折了，不要泄气，要从挫折中吸取教训；同时，获得任何形式的成功都要记得庆祝。记住，选择权在你手中。你做的决定以及你选择如何面对生活会最终决定你是否能获得成功和幸福。那么，今天你准备做点什么让自己更开心、更能享受成功呢？

你的“黑猩猩”会一直很活跃，一直和你对着干，但是你必须接受这个事实并应对它。它就是个“黑猩猩”，不能说它好，也不能说它坏，不能用好和坏来评价它。它给你带来各种情绪。它可能

会是你最好的朋友，也可能是你的死敌。这就是黑猩猩悖论。

感谢您阅读此书，感谢您和我一起走过这段旅程。

愿您在今后的生活中一切都好。

附录A “黑猩猩模式”背后的相关科学

对“黑猩猩模式”背后的相关科学有兴趣的读者可以参考这部分内容，它并不是对脑科学进行的专业性研究，而只是为读者提供一些近期的研究成果，这些研究中提到了大脑运转的主要模式。

复杂的大脑构造

大脑由中心区、结构区和路径组成。例如，大脑中有特殊的语言中心，有接收信息的结构区，有不同的路径，带来美好的体验。有些区域担任的角色不止一个，很多都是一个团队的一部分，它们共同运转，实现共同的目标。这说明，大脑工作时的柔韧性和灵活性非常强，有些区域甚至可以改变它们的角色以适应大脑的运转。

这种功能复杂性也出现在低分子物质中，包括荷尔蒙、神经受体和神经递质。大脑的这些组成部分具有多重作用，例如，它们能增强或者减弱我们对情况的反应，刺激人做出某种行为，引发思考或者情绪的变化。

供给到机体组织里的氧气量也影响机体组织的功能发挥。血液将氧气输送到大脑内的各个区域，一旦血液供给或者氧气摄取发生变化，它们将无法正常发挥功能。

日常运转

一般而言，大家都想要先了解这些区域是如何运转的，我们跳过这一步，首先看它们的运转给我们的日常生活带来了什么样的影响。同样，我们可以人为地将这些运转方式分为六类。简单来说，这六类运转方式为：

- 行为的（我们的反应）。
- 认知的（我们的思想和信仰）。
- 动态的（我们的天性和欲望）。
- 分析的（我们的思维方式）。
- 发展的（我们成长的阶段）。
- 生物的（我们的身体状况）。

很多有效的治疗法和实用方法都参考这六类运转方式。例如，认知行为疗法就是一种普遍适用的方法。我们大脑中的有意识和无意识的部分、左脑和右脑的区别一直是人们讨论的焦点。

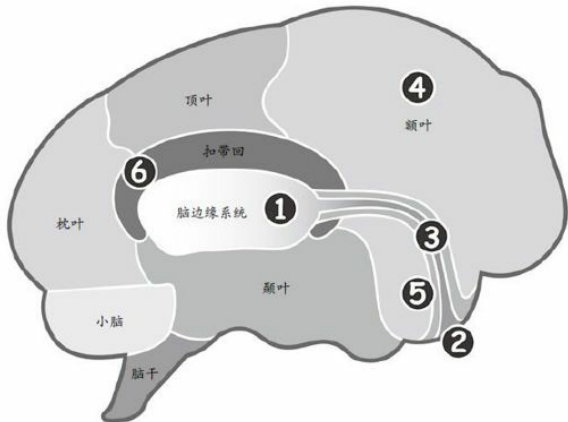
足够的了解能帮助我们管理我们的大脑吗

如果把大脑比作一台机器，这台机器能够用不同的方式发挥作用，那么就会有人问：“我们能够开发某种能力或者技巧来管理大脑吗？而且，它能在任何时候都按照我们期望的方式运转吗？”或者是：“变成我们理想中的那种人，拥有我们想要的情绪，无论何时，我们的行为方式都符合自己的期

许，这样可以吗？”

要回答这个问题，首先我们来看一个例子，看看大脑是如何处理输入的信息的。这个例子将帮助我们理解“黑猩猩模式”的发展历程。

下面是从简化的大脑示意图中选择的部分构造。（不要担心，你不需要记住这些专有名词，它们仅作参考！）



- 1.杏仁核（一个主要的情感中心，位于脑边缘区域）
- 2.眶额叶皮质（很小的区域，位于大脑额叶的外缘）
- 3.钩束（连接杏仁核和眶额叶皮质的途径）
- 4.背外侧前额叶皮层（大脑额叶的一部分）
- 5.腹内侧前额叶皮层（该区域环绕第三条所说的路径）
- 6.扣带回（脑边缘系统的一部分）

上面的脑部构造图展示了大脑中6个被标记的具体区域。研究表明，每个区域都有自己的特定角色，而且大部分区域的角色不止一个。例如，杏仁核有17个不同的核，每个核都有自己的特定角色，大部分核的角色都与情绪反应有关；扣带回与记忆的形成、学习和决策的制定息息相关。为了让读者理解起来更容易，我只考虑每个标记区域的其中一种角色，即使有些区域的角色是一样的。

下面是每个区域各自的角色：

- 1.杏仁核是一个反应极快的防御机制，从不参与思考，但能作出迅速的反应。
- 2.眶额叶皮质试图控制我们的冲动行为，用道德评价将我们约束在社会规范之内。
- 3.钩束起道德引导作用，让人感觉到良知和愧疚感。
- 4.背外侧前额叶皮层提供逻辑思维和分析能力。
- 5.腹内侧前额叶皮层考虑他人的感受，具有同情心。
- 6.扣带回与决策制定有关，决策的制定受过去经验的影响。

关于大脑运转的一个例子：

现在，我们往这台机器中输入信息。记住，我们每个人对输入信息的反应方式千差万别，所以这

里所举的例子只是其中一种，这个例子是要告诉大家，个人的大脑是如何运转的。下面来看这个例子。比利·布洛格斯在工作，刚刚有人告诉他，他认识的某个人说了些关于他的不好听的话。以下是他大脑的各个部分可能会出现反应。

首先，信息到达中继站（丘脑）。丘脑将信息发送到上面图中标记出来的六个大脑区域，但是信息最先到达的是杏仁核。

1.他的杏仁核立刻作出反应，他很生气，提高嗓门儿，扬言要反击。杏仁核释放出很多化学物质，导致大脑其他部分失去运转能力（例如，背外侧前额叶皮层无法工作），所以其他部分不干预杏仁核的反应过程。

2.眶额叶皮质极力阻止，警告他不要做出格的事情，注意自己的行为。它试图控制他的冲动行为，警告他，攻击别人是不道德的行为，更不要让别人都讨厌自己。

3.钩束扮演的是良知的角色，它觉得“我有种负罪感，这样做有悖于道德”。但是，它还觉得，“如果你能说服我这种行为是合情合理的，我的良心也会过得去，并且赞同这种行为。”

4.背外侧前额叶皮层专注于寻找事实并进行分析理解。它需要事实得到澄清和验证，然后它才能做

出合乎逻辑的决定，决定如何采取行动。

5.腹内侧前额叶皮层不关心自身感受，反而特别在意别人的感觉。别人说比利坏话，它却同情别人，想要知道那个人为什么说这些话，然后处理好这件事。

6.扣带回以其他构造为参考，提醒比利借鉴过去的经验教训。它可能会告诉比利：“如果你大喊大叫，结果会非常糟糕。”或者它会换种方式告诉他：“如果你喊得足够大声，说不定能如你所愿。”从之前个人的经历来看，大喊大叫的后果比利已经见识到了，这对他来说是前车之鉴。

上述这些反应在一秒钟之内完成！

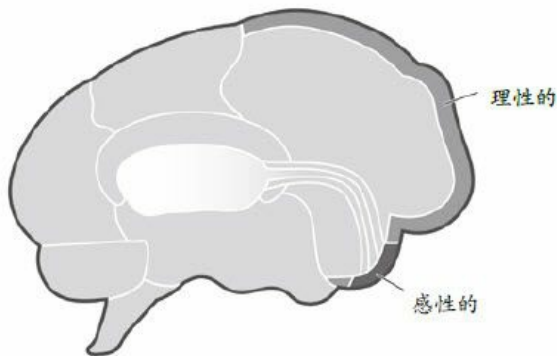
我们仅仅选择了这六个区域来分析，它们互相争着提出意见，做出反应，大脑中的这些区域数不胜数！不管什么时候，不管经历什么事情，试着去分析大脑中所有区域的反应是根本不可能的事情！

因此，如果我们想要管理自己的大脑，就需要一个简单可行的模式，发挥我们的优势使用这种模式。这种模式必须易操作，并且以科学为基础。

如果仔细研究大脑是如何运转的，我们会发现，大脑中存在两个思考团队，并且受同一个记忆库的影响。其中一个团队非常强大，反应迅速，它使用感性思维思考，比较情绪化。相比而言，另一

个团队不够强大，反应较慢，它使用理性思维，具有同情心和愧疚感。记忆库由两种类型的记忆构成，即情感的和事实的，它对这两种思考团队具有影响力。

如果单独研究大脑额叶，就更容易发现这里的一个问题。大脑额叶的外缘叫皮质，思考和阐释活动就在皮质里面进行。



上图表明，大脑中有两种不同的思维区域。

如果外缘只有一个区域是用来思考的，也就不会出现问题了。但是，外缘却有至少两个思考和阐释区域。背侧边缘运用逻辑思维进行阐释；眶额叶

皮质在感想、感觉和情感的基础上进行阐释，而且和杏仁核直接联系。第二种思维方式与大脑中最强大的情感中心（杏仁核）“建立联盟”。实际上，我们拥有两个“思维大脑”，其中一个自动进行思考，不需要信息输入，以感性思维为基础；另一个受我们控制，允许我们自己思考，按我们的意愿行事。问题是，这两个“大脑”思维方式不一样，通常对事件的阐释观点不一致。在我们的脑海中，一直上演着潜在的“战争”！

我们能找到一种简单的方式弄清楚这种情况吗？能找到对我们有利的方式来处理这种局面吗？

“黑猩猩模式”

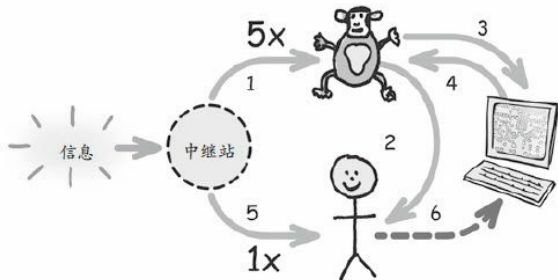
何为“模式”？

“模式”并不是一种单纯的科学事实或者一种假设。它是一种简单的表现法，帮助我们理解并使用科学。它还能帮助我们看清过去的自己，现在的自己，以及未来我们将如何提升自己。

在“黑猩猩模式”中，大脑中的“黑猩猩”是情感团队，它们未经许可，独自思考和行动。理性思维团队代表的是真实的人，就是真实的你；具有理性，满怀同情心和人性就是大脑中的“人”。记忆库就是大脑中的“计算机”。

重新分析比利的经历

我们用这种模式来重新分析一下比利·布洛格斯的经历。下图表明信息正往大脑传递。



决策制定

第一步

信息到达中继站，立刻传递给“黑猩猩”。

第二步

“黑猩猩”立刻在大脑中释放化学物质，让“人”失去思维能力，阻止“人”控制它！

第三步

“黑猩猩”迅速观察“计算机”，看是否有可借鉴的信息，然后做出决定，决定如何行动。

第四步

“计算机”根据它储存的信息作出反应。“计

“计算机”里面可能有个“自动驾驶仪”，“小精灵”或者什么都没有，这样“黑猩猩”就毫无信息可以借鉴，只能自己决定采取什么行动了。

第五步

“黑猩猩”已经采取了行动，信息最终也传递给“人”了。如果“黑猩猩”的行事方式有失妥当，“人”在这个时候只能表达歉意，而且会充满愧疚感！

第六步

这一步是可选步骤，我们可以在“计算机”上下工夫，这样就能用“自动驾驶仪”来引导“黑猩猩”。这最后一步是杀手锏，能帮助我们管理“黑猩猩”，因为在大脑中，没有哪种途径可以直接控制“黑猩猩”。

这个简单的例子展示了大脑处理信息的一种方式。当然，大脑处理信息的方式有很多种，但是主要的方式是一样的。

男性和女性脑部构造的不同之处

众所周知，典型的男性脑部构造和女性脑部构造存在一些巨大的差别。这种差别不仅仅局限在它们的大小上，男女大脑构造的方式、大脑使用不同的化学物质、发挥功能的方式也都不一样。当我们研究自己的大脑或者别人的大脑时，这一点值得考

虑。了解这些不同有助于我们和别人建立更好的人际关系。

管理我们的情绪和思想

关于大脑中不同的部位和功能，例如奖励系统、情感记忆、执行功能等，我们可以使用“黑猩猩模式”来理解它们。因为，这种模式是建立在大脑如何运转的科学原理上的。虽然，这种模式用一种风趣幽默的方式让你了解自己，但是它却带来了重要的影响。通过对这三个部分，即“人”、“黑猩猩”和“计算机”的了解，我们开始明白每一个部分是如何运转的，为什么以及我们如何能管理这三部分并帮助它们一起运转。最重要的一点是，你要发现自我，区别你自己和大脑中的“黑猩猩”，即自动思考的情感机器。

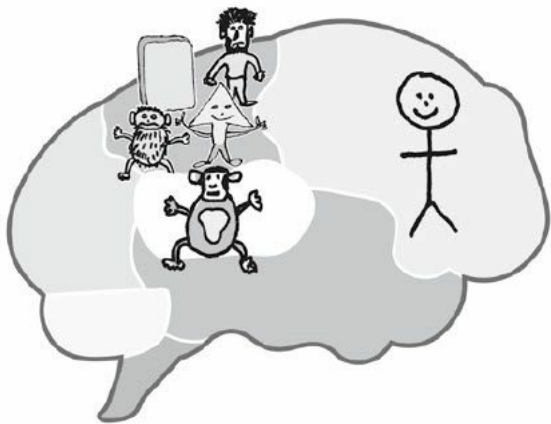
由此可见，学会如何管理自己以改善自身功能并提高生活质量是可以实现的。多花时间和精力，我们可以发展一些情感技能，帮助我们成为自己理想中的那种人，不再受大脑中“黑猩猩”的控制。

帮助人们了解自己并管理自己的情绪，这是我写这本书最主要的目的。如果“黑猩猩模式”对你不起作用（它不可能对每个人都有用），你也不能放弃自己，尝试着去寻找其他对你有用的方式，不断提高自己的生活品质。请花时间反思你自己目前

的状态，想想如何能将自己变得更好，如何能达到最佳的状态。如果你自己做不到，可以寻求专业人士的帮助，有很多心理学家、精神病学家和其他专业人士，他们可以为你指出正确的方向，改善自身状态，帮助你提高自己。

写这本书最大的收获，莫过于看到大家变得更加幸福、更加自信，过得轻松惬意，与别人能和谐相处。我衷心希望，每一位读者都能达到这种状态。

附录B 完整的心理大脑构造图



上面的插图展示的是一个完整的心理大脑构造图，它有六个部分，也就是“人”、“黑猩猩”、“计算机”中的“小精灵”、“小妖精”、“自动驾驶仪”和“生命之石”。

附录C 心理宇宙全景

自我实现

太阳



功能行星

自我和情感

被分离的行星



起指引作用的卫星

关系

其他行星



团队卫星

交流

互相联系的卫星



环境和压力控制

真实世界



长期压力卫星



紧急压力卫星

健康

维持健康和快乐

影子行星和小行星带



品质行星

成功
促进自我实现
鼓励

成功行星



王国卫星



胡萝卜卫星



CORE卫星

幸福
自信
安全

幸福行星



安全卫星



自信卫星

致谢

在完成这部作品的过程中，很多人在不同程度上给予了我莫大的帮助，不论他们提供的是直接还是间接的帮助，我觉得我都需要单独留出一部分内容来感谢他们。在此，我想对所有帮助我的人致以诚挚的谢意和感激之情。

我要特别感谢以下三位人士，感谢他们为这本书付出孜孜不倦的努力。我的侄女露丝·巴那花了好几个月的时间反复读我的这本书，提出了很多非常有价值的建议和意见；杰夫·巴蒂斯塔，这本书里的图画都是他设计的，他非常有耐心，反复琢磨设计图画，和我讨论如何用图片更好地表达我的观点；我的编辑苏珊娜·阿尔伯特，她给了我很多鼓励和指导，在编辑出版过程中，她非常有耐心，总是包容我，容忍我表现出来的“黑猩猩”的情绪。

在此，我要感谢我的朋友、同事，我的病人还有学生，非常感谢你们。

最后，谨以此书献给黑猩猩和其他猿类，不管怎样，它们可能会读到这本书，然后发现，原来它们内心深处还有个“人”。